



Lastuvirta Sampo & Seppänen Aliina

Aineenopettajien näkemyksiä koulupäivän aikaisesta liikunnasta yläkoulussa

Pro gradu -tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Laaja-alainen luokanopettajakoulutus  
2019

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Aineenopettajien näkemyksiä koulupäivän aikaisesta liikunnasta yläkoulussa (Sampo Lastu-virta ja Aliina Seppänen)

Pro gradu -tutkielma, 68 sivua, 4 liitesivua

Huhtikuu 2019

---

Suomalaisessa yhteiskunnassa arkiliikunta on vähentynyt ja istuminen on lisääntynyt. Erityisenä huolenaiheena on liikkumistottumusten väheneminen iän myötä. Yläkoululaiset liikkuvat huomattavasti vähemmän kuin alakoululaiset. Alakoululaiset suhtautuvat koulupäivän aikaiseen liikuntaan myönteisemmin kuin yläkoululaiset. Tämän takia yläkoulujen toimintakulttuuria tulisi kehittää entistä aktiivisemmaksi. Liikunnan pitäisi näyttäytyä luonnollisena osana yläkoulujen toimintakulttuuria.

Tämän tutkielman tavoitteena on tarkastella yläkoulujen koulupäivän aikaista liikuntaa yläkouluopettajien näkökulmasta. Tutkielman tarkoituksena on selvittää, minkälaisia käytänteitä yläkouluilla on oppituntien ulkopuolisen liikunnan toteutumisesta. Tämän lisäksi tutkielmassa kuvataan, mitkä tekijät vaikuttavat liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen yläkoulussa. Tutkimusaineisto on kerätty Oppimista liikkumalla -hankkeessa, jonka yhtenä tarkoituksena on kehittää yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria linjassa Liikkuva koulu -toiminnan kanssa. Tutkimusaineisto koostuu taito- ja taideaineiden opettajien videoiduista ryhmäkeskusteluista (n=14), joissa opettajat esittelivät omien koulujensa liikunnallista toimintakulttuuria. Tämän laadullisen tutkimuksen aineisto on analysoitu sisällönanalyysin menetelmiä hyödyntäen.

Tutkimustulosten mukaan yläkouluissa toteutetaan oppituntien ulkopuolisesta liikunnasta välituntiliikuntaa sekä muuta koulupäivän aikaista liikuntaa monipuolisesti. Opettajien kommentista ilmeni liikuntakerhojen vähäisyys. Positiivisesti oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan vaikuttaa toiminnallinen piha, motivoiva välineistö, välituntiliikuttajat ja koulun liikuntamyönteisyys. Pitkäjänteisyydellä ja sitoutumisella nähtiin olevan tärkeä merkitys liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisessa. Liikuntakerhotoiminnan vahvistamisella voitaisiin lisätä koulupäivän aikaista liikuntaa. Myös toimintaan houkuttelevat ulkovälitunnit sisällä vietettyjen välituntien sijaan lisäisivät oppilaiden aktiivisuutta. Kouluissa tarvitaan keinoja henkilökunnan sitouttamisessa aktiivisemmän toimintakulttuurin saavuttamiseksi.

Avainsanat: Liikkuva koulu -ohjelma, liikuntakerhot, liikunnallinen toimintakulttuuri, välituntiliikunta

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Liikunnan vaikutuksia nuoren terveyteen ja hyvinvointiin.....</b>	<b>6</b>
2.1	Fyysinen aktiivisuus ja koulun liikunta .....	6
2.2	Liikunta-aktiivisuus terveyden edistäjänä.....	9
2.3	Liikunta-aktiivisuus ja kognitiivinen toiminta .....	11
<b>3</b>	<b>Yläkoulujen liikunnallinen toimintakulttuuri.....</b>	<b>14</b>
3.1	Koulun toimintakulttuuri .....	14
3.2	Liikunnallinen toimintakulttuuri koulussa .....	17
3.3	Liikkuva koulu -ohjelma aktiivisen toimintakulttuurin edistäjänä .....	19
<b>4</b>	<b>Oppituntien ulkopuolinen liikunta koulupäivän aikana .....</b>	<b>23</b>
4.1	Välituntiliikunta .....	24
4.2	Liikuntakerhot.....	26
4.3	Muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta .....	27
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus .....</b>	<b>29</b>
5.1	Tutkimuksen metodologia .....	29
5.2	Aineiston kerääminen .....	34
5.3	Aineiston analyysi .....	36
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen tulokset.....</b>	<b>42</b>
6.1	Yläkoulujen käytänteet liikunnallisemman toimintakulttuurin toteuttamiselle .....	42
6.2	Yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuurin vaikuttavat tekijät.....	48
<b>7</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>54</b>
7.1	Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus .....	54
7.2	Johtopäätökset.....	56
	<b>Lähteet .....</b>	<b>60</b>

# 1 Johdanto

Liike vähenee kouluissa iän myötä (Tammelin ym. 2015; Tammelin ym. 2016; Kokko & Mehtälä 2016). Tutkimukset osoittavat, että 7.–9. -luokkalaiset ovat paikallaan 8,2 tuntia eli 71 prosenttia hereilläoloajasta. Kaikesta paikallaanolosta 47 prosenttia kertyy jo pelkästään koulupäivän aikana. (Tuloskortti 2016; Tammelin 2015.) Tämän vuoksi liikunnallisempaan koulupäivään kohdistuvat toimenpiteet tulisi suunnata entistä tehokkaammin yläkouluihin. Tunti liikettä päivässä jokaiselle oppilaalle on yksi Liikkuva koulu -ohjelman tärkeimmistä tavoitteista (Aira & Kämppi 2017). Saman tavoitteen allekirjoitti Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanke, jonka mukaan tavoitteeseen pyritään laajentamalla Liikkuva koulu -ohjelma valtakunnalliseksi (Ratkaisujen Suomi 2015, 17).

Liikkuva koulu -ohjelman väliraportista (2017) löytyi viitteitä siitä, että yläkoulujen liikunnallisessa toimintakulttuurissa on vielä kehitettävää. Alakoulujen ja yhtenäiskoulujen arviot olivat kaikilla osa-alueilla myönteisemmät kuin yläkouluilla. Alakouluissa oppilaat olivat tyytyväisempiä liikuntamahdollisuuksiin kuin yläkoulujen oppilaat. Alakoulussa oppilaat arvioivat koulun tilat ja pihan, liikuntavälineet, välitunti liikunnan vertaisohjauksen sekä istumisen katkaisemisen positiivisemmaksi kuin yläkoulujen oppilaat. Näin ollen yläkoulujen liikunnallisempaan toimintakulttuuriin on syytä kiinnittää vahvemmin huomiota. (Aira & Kämppi 2017, 15.) Tässä tutkielmassa tarkastellaan yläkoulujen liikunnallista toimintakulttuuria ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Koulupäivän aikaisella liikunnalla on huomattu olevan vaikutusta oppilaiden kouluviihtyvyyteen, oppimiseen, keskittymiseen ja käyttäytymiseen (Kantomaa ym. 2018). Liikkuva koulu -ohjelma kertoo kouluille tavoitesuunnan, mutta itsenäisinä instituutioina koulut toteuttavat Liikkuva koulu -toimintaa kukin omalla tavallaan. Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty Oppimista liikkumalla -hankkeesta. Hankkeen yhtenä tavoitteena on yläkoulujen aktiivisen toimintakulttuurin vahvistaminen ja kehittäminen Liikkuva koulu -ohjelman periaatteiden mukaisesti. Hankkeessa toteutettiin Oulun aineenopettajien täydennyskoulutus, joka alkoi yläkoulujen rehtoreille suunnatusta koulutuksesta syyskuussa 2017. Tämän jälkeen toteutettiin kahden tunnin koulutus kaikille Oulun yläkouluille, jossa käsiteltiin liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä sekä jaettiin yksinkertaisia malleja ja käytännön ideoita koulupäivän aikaisen liikunnan

lisäämiseen. Koulutuksessa jaettiin jokaiselle koululle kehittämistehtävät. Taito- ja taideaineiden opettajien kehittämistehtävänä oli parantaa koko koulun aktiivista toimintakulttuuria ja koulujen tarpeiden mukaisesti esimerkiksi auttamalla ulkovälitunnin käyttöönotossa.

Tämä tutkimus keskittyy täydennyskoulutuksen seuraavaan vaiheeseen, jossa Oulun yläkoulujen taito- ja taideaineiden opettajat kokoontuivat jakamaan kokemuksiaan ja käytänteitään koulujensa toimenpiteistä liikunnallisemman toimintakulttuurin edistämiseksi. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia käytänteitä yläkouluilla on oppituntien ulkopuolisen liikunnan toteuttamisesta. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan liikunnalliseen toimintakulttuurin vaikuttavia tekijöitä yläkouluopettajien näkökulmasta. Tutkimuksella halutaan tuoda esille konkreettisia ja toimivaksi havaittuja ideoita oppituntien ulkopuolisen liikunnan toteuttamiseen.

Tutkielman teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, koulun toimintakulttuuria sekä keskitytään tarkemmin oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan kouluissa. Toisessa luvussa käsitellään liikunnan vaikutuksia nuorten terveyteen ja tuodaan esille tämänhetkiset liikuntasuosituksot nuorille. Luvun lopussa käsitellään vielä liikunnan vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan ja tuodaan esille viime aikaisia tutkimuksia aiheesta. Tutkielman teoreettisen taustan kolmannessa luvussa käsittelemme koulun toimintakulttuuria. Pureudumme tarkemmin liikunnalliseen toimintakulttuuriin kouluissa ja luomme katsauksen Liikkuva koulu -toimintaan. Neljännessä luvussa käsittelemme tarkemmin koulupäivän aikaisesta liikunnasta välituntiliikuntaa, liikuntakerhoja ja muuta koulupäivän aikaista ohjattua liikuntaa.

Tämän laadullisen tapaustutkimuksen empiirinen aineisto on kerätty Oppimista liikkumalla -hankkeessa toteutetusta täydennyskoulutuksesta, johon Oulun alueen yläkouluopettajat ovat osallistuneet. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysin menetelmiä mukaillen. Tutkielman viidennessä pääluvussa kerrotaan tutkimuskysymykset, jotka ovat:

Millaisia käytänteitä yläkouluilla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle?

Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen yläkouluissa?

Kuudennessa luvussa esitellään saadut tulokset, joiden mukaan esimerkiksi kerhotoiminnan kehittämisellä voitaisiin edistää koulupäivän aikaista aktiivisuutta yläkouluissa.

## 2 Liikunnan vaikutuksia nuoren terveyteen ja hyvinvointiin

Suomalainen yhteiskunta on muuttunut istuvammaksi ja arkiliikunta on vähentynyt. Suomalaiset harrastavat kuitenkin edelleen melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan. Tämä ei kuitenkaan turvaa riittävää fyysistä aktiivisuutta. Arkiliikunta niin varhaiskasvatuksessa, koulussa kuin työpaikalla on vähentynyt. 60 prosenttia päivähoitoikäisten lasten ja 80 prosenttia aikuisväestön ajasta kuluu istumiseen. Liikkumaton elämäntapa lisää kansansairauksia, kansantalouden kustannuksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia sekä heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä. Liikunnalla on laajat terveystaikutukset ja se vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, lihavuuteen ja diabetekseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4, 10; Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 12.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksessa (Kokko & Martin 2019) kerätään tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisuudesta. Se on maan kattavin kansallinen tutkimus, jossa mitataan lasten ja nuorten liikkumista erilaisilla mittareilla ja kyselyillä. Tutkimuksen perusteella suurta huolta herättää lasten ja nuorten ruutuaika. Yli kaksi tuntia viitenä päivänä viikossa ruudun ääressä viettää 55 prosenttia lapsista ja nuorista, kun luku vielä kaksi vuotta sitten oli 49 prosenttia. Huolta herättää myös tutkimuksesta saadut tulokset, joiden mukaan liikunnasta ei löydetty merkityksellisiä asioita samalla tavalla kuin neljä vuotta aikaisemmin. Digitalisaatio on syrjäyttämässä liikunnasta saatavat elämykset. (Kokko & Martin 2019, 3.)

Tässä luvussa määrittelemme liikuntaan sisältyvät keskeiset käsitteet. Selvitämme kuinka liikunta vaikuttaa terveyteemme kokonaisvaltaisesti ja mitä vaikutuksia liikunnalla on kognitiiviseen toimintaan. Lisäksi kerromme tämänhetkiset liikuntasuositukset nuorille.

### 2.1 Fyysinen aktiivisuus ja koulun liikunta

Fyysinen aktiivisuus (*physical activity*) määritellään toiminnaksi, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen (Caspersen 1985). Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää paljon reipasta liikuntaa, esimerkiksi ripeä kävely, pihapelit ja leikit tai pyöräily, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät jonkin verran (Tammelin 2017, 57). Hyödyllisintä on, jos päivän aikana vähintään puolet fyysisen aktiivisuuden määrästä kertyy yli 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksoista. Esimerkiksi välitunnin aikana oppilaalle voi kertyä 10 minuuttia reipasta liikuntaa ja 5 minuuttia paikallaan oloa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus

kouluikäisille 2008.) Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jolloin sydämen syke nousee huomattavasti. Fyysisen aktiivisuuden pitäisi sisältää lihaksia ja luustoa vahvistavia aktiviteetteja vähintään kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2018.)

WHO:n mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään tunti kohtuullisesti kuormittavaa sekä tehokasta ja hengästyttävää liikuntaa. Nuori Suomi ry:n fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille on vähintään 1–2 tuntia monipuolista liikuntaa päivittäin (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 6). Päivittäinen liikunta on lapsen ja nuoren terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta joka päivä, sillä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida. Pidempiä liikkumattomuuden jaksoja tulee välttää ja suositusten mukaan ruutuaikaa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 18.) Tutkimusten mukaan ruutuaika ylittyy huomattavasti yläkouluikäisillä, joista noin kaksi kolmasosaa katsoo televisiota yli päivittäisen suosituksen sekä noin kolmannes pelaa konsoli- tai tietokonepelejä yli kaksi tuntia päivässä (Laine ym. 2011).

Vastakohta fyysiselle aktiivisuudelle on fyysinen inaktiivisuus. Fyysisellä inaktiivisuudella ei oteta kantaa liikkumisen laatuun tai intensiteettiin. Sillä tarkoitetaan yksinkertaisesti vähän liikkuva ihmistä. Inaktiivisuus tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, jossa elimistön toiminnot eivät saa tarpeeksi ärsykeitä säilyttääkseen normaaleja toimintoja vastaavina. Yksiselitteisesti tämä tarkoittaa liian heikkoja tai harvoja lihassupistuksia, jotka eivät turvaa lihasten uusiutumista eivätkä lihasvoiman ja kestävyys säilyttämistä. (Vuori 2012, 20.) Fyysinen aktiivisuus yhteiskunnassamme on vähentynyt ja vastaavasti inaktiivinen toiminta on huomattavasti lisääntynyt. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja vastaavasti inaktiivisuuden lisääntyminen näkyvät lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikentymisenä. Ongelmaksi voi muodostua, kuinka inaktiivista elämäntapaa voidaan ehkäistä. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 19.)

Liikunta (*exercise*) on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa sekä energiankulutusta lisäävää lihasten toimintaa. Liikunta on suunniteltua ja tarkoituksenmukaista ja sitä toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia, kuten harrastukset. (World Health Organization 2018; Caspersen ym. 1985, 126; Vuori 2012; Kantomaa ym. 2018, 11). Liikuntaa voidaan tarkastella laadun, intensiteetin, useuden ja keston perusteella. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. (Caspersen

ym. 1985; WHO 2018.) Hengästyttävää liikuntaa ovat esimerkiksi kovavauhtinen juoksu, erittäin vauhdikkaat pelit ja leikit tai hiihto. Tehokas liikunta on sydänterveyden ja kestävyyskunnan kehittämisen kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2018, 19–20.) Liikunta on käsitteenä monimuotoinen. Se kattaa urheilulajien harrastamisen, pihaleikit, hyötyliikunnan, arkiaskareet, koulussa liikunta- ja välitunneilla tapahtuvan liikunnan sekä koulumatkoihin liittyvän liikkumisen (Jaakkola ym. 2017, 12).

Liikunta voidaan jakaa tavoitteiden mukaan terveys-, kunto-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan (Vuori 2012, 18). Liikunta voi olla omaehtoista, spontaania tai ohjattua toimintaa, kuten esimerkiksi arkiliikuntaa, hyötyliikuntaa tai harrasteliikuntaa (Sääkslahti 2012, 5). Liikunnan rinnalle on tullut käsite terveysliikunta. Terveysliikunnaksi voidaan määritellä liikunta, joka tukee ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Liikunnan on tällöin oltava usein toistuvaa, jatkuvaa ja kuntoon ja terveyteen nähden kohtuullista. (Vuori 2012, 18–19).

Liikunnan harrastaminen on korostunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, joten liikunta ja sen harrastaminen ovat välttämättömiä ihmisten toimintakyvyn kannalta. Koneellistuminen ja yhteiskunnan muutos ovat aiheuttaneet fyysistä passivoitumista ja huoli on etenkin lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa. Lapset ja nuoret käyttävät koulumatkat ja vapaa-aikansa istumiseen, jolloin fyysinen aktiivisuus jää vähemmälle. (Laakso 2007a, 19.) Koulupäivän aikaisella liikunnalla näyttäisi olevan positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen. Tutkimusten mukaan lapsille kertyy koulupäivän aikana keskimäärin 20 minuuttia reipasta liikuntaa ja vähän liikkuvilla vielä enemmän (Tammelin ym. 2015; Kantomaa ym. 2018).

Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikuntatuntien ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa. Se voi olla esimerkiksi välituntiliikuntaa, kerho- ja iltapäivätoimintaa, koulumatkojen kulkeminen, retket ja oppitunteihin integroitu liikunta. Koulun liikuntaa ei pidä sekoittaa käsitteeseen koululiikunta, joka on opetussuunnitelmien normittama tavoitteellinen oppiaine. Parhaimmillaan koulun liikunnalla voi olla suuri merkitys lasten ja nuorten hyvinvointiin. (Jaakkola ym. 2017, 17.) Koulun välitunnit ja esimerkiksi oppitunneille integroitu liikunta tarjoaa virkistytymismahdollisuuden ja lisää vireyttä. Samalla liikunta edistää oppimista parantaen keskittymiskykyä ja vähentämällä levottomuutta. (Jaakkola 2012, 53-63.) Koulun liikunta tarjoaa lapsille ja nuorille toimintaympäristön, jossa he voivat harjoitella monia liikuntapedagogiikan tavoitteita.



(Jaakkola ym. 2017, 17). Tässä tutkimuksessa keskitymme yläkouluikäisten nuorten oppituntien ulkopuoliseen koulun liikuntaan. Tarkastelemme tätä välituntiliikunnan, kerhotoiminnan ja muun koulupäivän aikaisen liikunnan näkökulmista.

## **2.2 Liikunta-aktiivisuus terveyden edistäjänä**

Elämäntapa on muuttunut yhteiskunnassa yhä enemmän istuvaksi. Ihmisten elintavoissa on tapahtunut muutoksia ja se on lisännyt ylipainoa, diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia. (Syväoja ym. 2012.) Kolmenkymmenen vuoden aikana lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt (Huotari 2012). Lihavuus on lisääntynyt ja ylipainoisia oli vuonna 2005 12-vuotiaiden ikäluokassa noin viidesosa (Kautiainen ym. 2010). Lapsuudessa ja nuoruudessa saatu ylipaino seuraa usein aikuisuuteen. Lihavuuden taustalla tärkein yksittäinen syy on liian suuri energiansaanti suhteessa kulutukseen. (Syväoja ym. 2012.)

Liikunta edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä kasvua ja kehitystä. Liikunta parantaa lasten ja nuorten vointia sekä vahvistaa edellytyksiä elinikäisen liikunnan omaksumiselle. Liikunta on terveyttä suojelevaa, sillä se vähentää riskiä altistua tekijöille, jotka vahingoittavat tai uhkaavat terveyttä. Osa liikunnan terveysvaikutuksista voi ilmetä heti, mutta usein liikunnan hyödyt tulevat esille vasta vuosien päästä. Liikunnan avulla nuori rakentaa omaa identiteettiään, minäkuvaansa ja vuorovaikutustaitojaan. (Vuori 2012, 145–146.)

Liikunta on merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjä. Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonielimistön sairauksia, erilaisia syöpiä, tyypin 2 diabetesta, depressiota sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (WHO 2018; Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos 2015; Katzmarzyk ym. 2009, 999.) Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia esimerkiksi luun tiheyteen (WHO 2018). Siitä huolimatta, että liikunnan terveysvaikutukset ovat hyvin tiedossamme, suuri osa koululaisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Jaakkola ym. 2017, 13, 18). Lapsilla ja nuorilla lihavuus yleistyy ja heidän fyysinen kuntonsa huononee (Vuori 2012, 145). Syynä lieenee viime vuosikymmeninä tapahtuneiden elämänmuutosten vuoksi vähentynyt fyysinen aktiivisuus ja vastaavasti ruutuajan lisääntyminen (Jaakkola ym. 2017, 13, 18).

Vuonna 2018 toteutetussa LIITU-tutkimuksessa yksi tarkastelun kohde oli liikunta-aktiivisuuden vaikutus terveyteen. Tutkimus selvitti nuorten kokemia kiputiloja ja psyykkisiä oireita. Yleisimmät kipuoireet olivat päänsärky, niska- ja hartiakivut sekä selkäkivut. Päänsärkyä oli

kerran viikossa tai useammin yli kolmasosalla (37%) vastanneista. Niska- ja hartiakipuja oli noin kolmasosalla (32%) vastanneista ja selkäkipuja reilulla viidesosalla (23%). Yleisin psyykinen oire oli ärtyneisyys, jota puolet tutkittavista kokivat viikoittain tai useammin. Myös hermostuneisuus ja alakuloisuus olivat yleisiä oireita. (Lyyra ym. 2019, 134–136.)

LIITU- tutkimuksessa huomattiin, että paljon liikkuvilla oli vähemmän oireilua. Liikunta-aktiivisuus oli selvästi yhteydessä päänsärkyyn. Ne, jotka liikkuvat useammin raportoivat vähemmän päänsärkyä oireilua. Liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä myös vähäisempään psyykkiseen oireiluun. Alakuloisuudessa liikunnan merkitys näkyi selkeimmin. Liikuntasuositusten mukaan liikkuvien lasten ja nuorten alakuloisuutta tunsu kerran viikossa tai useammin viidesosa, kun osuus vähiten liikkuvien kohdalla oli yli kaksinkertainen (42%). Kaiken kaikkiaan liikuntasuositusten mukaan liikkuvilla oli kaikkia kysytyjä oireita vähemmän kuin muilla. (Lyyra ym. 2019, 134–136.)

Liikunnan keskeinen tavoite koulussa on oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpitäminen. Fyysinen toimintakyky kuvaa elimistön toimintatehoa. Sitä voidaan arvioida nivelten liikkuvuuden, lihasvoiman, hapenottokyvyn tai liikkumisen näkökulmista. Koulun liikunnan avulla oppilas oppii, kuinka omaa hyvinvointia ja fyysistä toimintakykyä voi pitää yllä. (Kalaja 2017, 170–171.) Hyvä fyysinen toimintakyky näyttää olevan yhteydessä heikkokuntoisia parempaan koulumenestykseen (Castelli ym. 2007). Lapset ja nuoret kohtaavat arjessaan erilaisia fyysisiä haasteita kuten koulumatkat, koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen, istuvan elämäntavan vaikutuksien ennaltaehkäiseminen, liikkuminen erilaisissa ympäristöissä kuten vedessä ja maastossa sekä erilaisilla alustoilla (Kalaja 2017, 170–171).

Koululiikunnassa toimintakyvyn kehittäminen tapahtuu liikkumisen opettelemisesta. Liikunta-tuntien vähäisellä määrällä ei ole mahdollista juurikaan kehittää kunto- ja taitotekijöitä. Koululiikunnalla on kuitenkin keskeinen tavoite opettaa ja kannustaa oppilaita itse huolehtimaan omasta toimintakyvystään. Oppilaiden toimintakykyä pyritään edistämään koululiikunnassa tutustumalla lähiympäristön tarjoamiin liikuntapaikkoihin, kokeilemalla erilaisia liikuntalajeja ja tarjoamalla sitä kautta iloa, virkistäytymistä ja elämyksiä oppilaille. (Kalaja 2017, 175.)

Suomalaisten koululaisten fyysistä toimintakykyä tutkitaan Move! -seuranta- ja palautejärjestelmän avulla. Se otettiin käyttöön perusopetuksessa vuonna 2016. Valtakunnallisella seuranta-järjestelmällä kerätään tietoa 5. ja 8. -luokkalaisten toimintakyvystä. Sen keskeisenä tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia ja kannustaa omasta fyysisestä toimintakyvystä

huolehtimiseen. Järjestelmän palaute ja mittaukset kohdistuvat oppilaiden fyysisiin ominaisuuksiin ja motorisiin taitoihin. Yleispalautteen tavoite on auttaa oppilasta ymmärtämään liikunnan vaikutus terveyteen, hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. (Huhtiniemi 2017, 367–383.)

Säännöllinen ja riittävän kuormittava liikunta parantaa lasten ja nuorten kestävyyttä. (Kalaja 2017, 175.) Kestävyyden kehittämiseksi vahvan perustan luo Nuori Suomi ry:n asiantuntijaryhmän liikuntasuositus yläkouluikäiselle. Heidän mukaansa yläkouluikäisen tulisi liikkua vähintään tunnin verran päivässä. Liikkuva koulu -ohjelma on luomassa omalta osaltaan vahvan perustan oppilaiden kestävyysominaisuuksien kehittämiseksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäiselle 2008.) Kestävyyttä voidaan kehittää esimerkiksi juoksu- ja hiihtolenkeillä, pallopeleillä sekä lihaskestävyyttä kehittäville harjoituksilla kuten kuntopiireillä. (Kalaja 2017, 175)

Liikunnassa lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Omasta kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunta auttaa myös purkamaan paineita ja liikkuesssa mieli tyhjentyy. Näin ollen liikunnalla on keskeinen merkitys psyykkiseen kehitykseen. (Ojanen & Liukkonen 2013, 246; Laakso, Nupponen & Telema 2007, 42.)

Liikunta tarjoaa myös sosiaalisia tilanteita, joissa voidaan opetella yhteistyötaitoja sekä toisten huomioonottamista (Laakso, Nupponen & Telema 2007, 42). Liikuntatunnit edellyttävät lapsilta empatiakykyä, eli asettumista toisen asemaan ja havainnoimaan toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia. Liikuntatilanteisiin liittyy pelejä ja leikkejä, joissa joskus onnistuu ja välillä epäonnistuu. Kehityksen ja kasvatuksen kannalta tärkeää olisi, että lapsi ja nuori oppisi liikunnan kautta suhtautumaan virheisiin oppimisen edellytyksenä. Liikuntatunneilla tärkeää olisi saavuttaa tilanne, jossa onnistumisia tulee enemmän kuin epäonnistumisia. (Sääkslahti 2012, 7.)

### **2.3 Liikunta-aktiivisuus ja kognitiivinen toiminta**

Kognitiiviset eli tiedolliset toiminnot liittyvät tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön. Esimerkiksi tarkkaavaisuus, havaitseminen, muisti ja ajattelu ovat kognitiivisten toimintoja. Koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten tiedolliseen toimintaan, työmuistiin ja kognitiiviseen joustavuuteen. Liikunta vaikuttaa myös tarkkaavaisuuteen.

Toiminnanohjaus on keskeistä oppimisen kannalta. Toiminnanohjauksen avulla asetetaan päämäärä työskentelylle ja suunnitellaan toimintatavat sekä valitaan toiminnot, joita päämäärien saavuttaminen vaatii. Toiminnanohjaus vastaa tahdonalaisesta kontrollista, toiminnan joustavuudesta sekä toiminnan arvioimisesta. (Kantomaa ym. 2018, 17.)

Hill ja hänen kollegansa (Hill ym. 2011; Hill ym. 2010) tekivät interventiotutkimuksen, jossa selvitettiin kognitiivisia valmiuksia. Tutkimuksessa 8–12-vuotiaat oppilaat jaettiin kahteen ryhmään. Ryhmän A oppilaat osallistuivat päivittäin 15 minuuttia kestäväälle liikuntatuokiolle ruokailun jälkeen yhden viikon ajan. Seuraavalla viikolla oppilaat eivät osallistuneet liikuntatuokioon. Ryhmän B oppilaat osallistuivat liikuntatuokiolle jälkimmäisellä tutkimusviikolla. Kognitiivisia toimintoja testattiin jokaisen koulupäivän päätteeksi kummallakin viikolla. Ensimmäisellä viikolla ryhmien välillä ei ollut eroa. Ryhmän B oppilaat paransivat tuloksiaan toisen viikon aikana kognitiivisissa testeissä enemmän kuin ryhmän A oppilaat. Tämä antaa viitteitä siitä, että liikunta tukee oppimista. (Hill ym. 2011; Hill ym. 2010.)

Koulupäivän aikaista liikuntaa ja kognitiivisia toimintoja tutkivat myös Van der Niet kollegoineen (2016). Heidän tutkimuksessaan koulupäivään lisättiin aerobista liikuntaa puoli tuntia lounastauon aikana kaksi kertaa viikossa. Heidän tutkimukseensa osallistui kaikkiaan 105 lasta, jotka olivat iältään 8–12-vuotiaita. Tutkimus osoitti, että välituntiliikuntaan osallistuminen oli positiivisesti yhteydessä inhibitioon eli käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyyn, tarkkaavaisuuteen ja työmuistiin. Tutkijoiden mukaan eniten hyötyä tiedollisen toiminnan kannalta oli 15 tai 30 minuutin mittaisista liikuntatuokioista. (Van der Niet ym. 2016.)

Säännöllisen liikunta-aktiivisuuden vaikutuksia lasten kognitiiviseen toimintaan on selvitetty tutkimuksilla, jossa lapset ovat osallistuneet liikuntakerhoihin 2–9 kuukauden ajan. Tulokset osoittivat, että säännöllinen liikunta edistää lasten kognitiivista toimintaa. Erityisesti toiminnanohjaukseen liikunnalla on vaikutusta. (Chaddock-Heyman ym. 2013; Chang ym. 2013; Davis ym. 2011; Hillman ym. 2014; Koutsandréou ym. 2016). Liikuntakerhoihin osallistumisella näyttäisi olevan positiivisia vaikutuksia myös työmuistiin (Cooper ym. 2012; Kamijo ym. 2011; Koutsandreou ym. 2016). Liikuntakerhoilla ja muulla koulupäivän aikaisella liikunnalla on havaittu positiivinen yhteys kognitiiviseen joustavuuteen (Reed ym. 2010) ja koulumenestykseen (Bunketorp Käll ym. 2015). Lisäksi tutkimukset osoittavat, että koulupäivän aikaisella liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia toiminnanohjaukseen, keskittymiseen ja muistiin (esim. Caterino & Polak 1999; Janssen ym. 2014; Pesce ym. 2009; van der Niet ym. 2016).

Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa on havaittu liikunnan positiivinen yhteys kognitiiviseen kontrolliin (Hillman ym. 2009; Drollette ym. 2014). Hillman ja kumppanit (2009) havaitsivat 8–10-vuotiaille (n=20) suunnatussa tutkimuksessaan, että kävely 20 minuuttia juoksumatolla vahvisti tarkkaavuuden kontrollia (Hillman ym. 2009). Drollette kumppaneineen (2014) toisti tutkimuksen asetelman, johon osallistui puolet enemmän 8–10-vuotiaita lapsia (n=40). Myös he havaitsivat liikunnan välittömän, positiivisen yhteyden kognitiiviseen kontrolliin. Tässä tutkimuksessa ilmeni myös, että liikunnasta hyötyivät enemmän sellaiset lapset, joilla oli heikommät taidot reaktioiden ja käytöksen säätelyssä. (Drollette ym. 2014.)

Suomessa tehdyt tutkimukset liikunnan, koulumenestyksen ja kognitiivisen toiminnan yhteyksistä tukevat kansainvälisiä tutkimuksia. Haapalan ja kollegoiden (2014) tekemän tutkimuksen mukaan alkuopetuksen oppilailla huomattiin runsaan koulumatkaliikunnan ja välituntiliikunnan olevan yhteydessä parempaan lukutaitoon ja luetun ymmärtämiseen. (Haapala, E.A. ym. 2014.) Hyvä fyysinen kunto on myös yhteydessä hyvään koulumenestykseen (Syväoja ym. 2015). Syväojan ja kumppaneiden (2015) tekemän tutkimuksen mukaan yläkoululaisten parempaan koulumenestykseen näyttäisi olevan yhteydessä parempi kestävyyskunto sekä paremmat alaraajojen voima- ja nopeusominaisuudet ja ylävartalon voimaominaisuudet (Syväoja ym. 2015). Jaakkolan ja työryhmän (2015) tekemä tutkimus osoittaa, että kahdeksannella luokalla omaksutut paremmat motorisesta taidot ennustivat parempaa koulumenestystä seuraavalla luokka-asteella (Jaakkola ym. 2015).

Tutkimukset antavat viitteitä siitä, että aivotointoja kehittävät erityisesti reipas liikunta, aerobisanaerobinen hikiliikunta, kuten hiihto, lenkkeily, uinti, erilaiset jumpat ja kuntoharjoitteet (Coe ym. 2006). Aivotointia kehittää myös kognitiota haastavat ja motorisia taitoja kehittävät lajit kuten tanssi, voimistelu tai pallopelit (Kumpulainen ym. 2015). Kansainväliset ja kotimaiset tutkimukset osoittavat, että koulupäivän aikaisella liikunnalla ja liikuntakerhoilla näyttäisi olevan positiivinen vaikutus koulumenestykseen. Koulun liikunta vaikuttaa siis myönteisesti lasten tiedolliseen toimintaan, työmuistiin ja kognitiiviseen toimintaan sekä erityisesti inhibitioon eli toiminnanohjaukseen. Koulupäivän aikaisella liikunnan on myös havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia tarkkaavaisuuteen. (Kantomaa ym. 2018.)

### **3 Yläkoulujen liikunnallinen toimintakulttuuri**

Koulun toimintakulttuurilla tarkoitamme tässä tutkimuksessa kaikkea koulussa tapahtuvaa toimintaa. Se muodostuu erilaisista säädöksistä, ohjeista ja määräyksistä sekä epävirallisesta toiminnasta ja kirjoittamattomista säännöistä. Koulun omalla toimintakulttuurilla voidaan vaikuttaa nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Koulut ovat ottaneet käyttöön pitkiä toimintavälitunteja ja muokanneet tiloja ja ympäristöä liikuntaa tukeviksi. Tärkeää on kuitenkin ottaa kaikki keinot käyttöön, jotta voimme vähentää passiivista aikaa ja lisätä liikuntaa jokaisen koululaisen arkeen. (Asanti 2013, 621,624; Aira & Kämppi 2017, 15.)

Koulujen toimintakulttuuria lähdettiin kehittämään liikunnallisempaan suuntaan vuonna 2009, jolloin pääministeri Matti Vanhasen hallitus otti kantaa lasten ja nuorten liikuntaedellytysten kehittämiseksi. Hallitus linjasi toimet, joilla tavoitteet voidaan toteuttaa. Kannanoton pohjalta käynnistyi Liikkuva koulu -hanke, jonka ensisijaisena tavoitteena on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen peruskouluissa. Pää tavoite on liikunnallisemman toimintakulttuurin vakiinnuttaminen suomalaisiin peruskouluihin. (Laine ym. 2011, 11.) Tässä luvussa käymme läpi yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyvät keskeiset käsitteet sekä Liikkuva koulu -ohjelman.

#### **3.1 Koulun toimintakulttuuri**

Koulun toimintakulttuuri on toimintatapojen ja -periaatteiden kokonaisuus ja siihen sisältyy käytännön tulkintaa kasvatus- ja opetustehtävästä (Moilanen ym. 2017, 612). Jotta koulu voilla hyvä kasvuyhteisö, tarvitaan toimintakulttuurin kehittämisessä arvofilosofisia, yhteiskunnallisia ja kehityspsykologisia näköaloja. Koulussa arvot tulevat esiin toimintakulttuurissa, vuorovaikutussuhteissa ja opetuksen sisällöissä. Toimintakulttuuriin luetaan kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, arvot, periaatteet ja kriteerit sekä toiminta- ja käyttäytymismallit. Lisäksi kaikki oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta on osa toimintakulttuuria. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57.)

Kouluympäristöllä ja koko koulun henkilöstöllä on tärkeä merkitys lapsen kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Koulun toimintakulttuuria ovat luomassa kaikki kouluyhteisön jäsenet. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57.) Rehtorin rooli toimintakulttuurin rakentamisessa on erittäin tärkeä, sillä hän on avainasemassa arvopuheen pitäjänä, resurssien tarjoajana sekä

opettajien rekrytoijana (Moilanen ym. 2017, 614). Myös vanhemmat ja koulun yhteistyötahot vaikuttavat toimintakulttuurin rakentumiseen (Asanti 2013).

Toimintakulttuuri on suunniteltuja koulun yhteisiä tapoja, joista heijastuu oppilaille koulun virallinen opetussuunnitelma ja koulun arvomaailma sekä yhdessä sovitut säännöt. Siinä voi heijastua myös tiedostamaton, opettajien eri tavoin toteuttama piilo-opetussuunnitelma. (Asanti 2013, 622.) Toimintakulttuurin kehittämisessä on tärkeää miettiä, millainen yhteys on opetus- ja kasvatustyön päämäärillä ja kouluyhteisön toimintamalleilla. Mitä selkeämmät arvopäämäärät koululla on, sitä helpompi on löytää yhteisiä tapoja toimia samojen tavoitteiden suunnassa. (Launonen & Pulkkinen 2004, 58.)

Koulun toimintakulttuurin käsite kirjattiin ensimmäisen kerran valtakunnalliseen opetussuunnitelman perusteisiin vuonna 2004, jossa todetaan toimintakulttuurista näin:

“Toimintakulttuuriin kuuluvat kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin koulutyön laatu perustuu. Toimintakulttuuriin kuuluu myös oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta kuten juhlat, teemapäivät sekä erilaiset tapahtumat. – – Tavoitteena on toimintakulttuuri, joka on avoin ja vuorovaikutteinen sekä tukee yhteistyötä niin koulun sisällä kuin kotien ja muun yhteiskunnan kanssa. Myös oppilaalla tulee olla mahdollisuus osallistua koulun toimintakulttuurin luomiseen ja sen kehittämiseen.” (Opetushallitus 2004.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 mainitaan, että toimintakulttuurilla on keskeinen merkitys perusopetuksen yhtenäisyyden toteutumisessa. Yhteisön toimintakulttuuri on historiallisesti ja kulttuurisesti muotoutuva tapa toimia. Toimintakulttuuria voidaan kehittää ja muuttaa. (Opetushallitus 2016, 26, 29.)

“Se on kokonaisuus, joka rakentuu

- työtä ohjaavien normien ja toiminnan tavoitteiden tulkinnasta
- johtamisesta sekä työn organisoinnista, suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista
- yhteisön osaamisesta ja kehittämisestä
- pedagogiikasta ja ammatillisuudesta
- vuorovaikutuksesta, ilmapiiristä, arkikäytännöistä ja oppimisympäristöistä”

(Opetushallitus 2016.)

Toimintakulttuuri nostetaan esille valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa, koska sillä on tärkeä merkitys lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Toimintakulttuuri vaatii, että kaikki kouluyhteisön jäsenet sitoutuvat sen kehittämiseen. Tämä tarkoittaa, että toimintakulttuuri rakentuu yhdessä oppilaiden, opettajien ja muun kouluhenkilökunnan kanssa. (Opetushallitus 2016, 29.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 kerrotaan, että toimintakulttuurin tavoitteena on edistää oppimista, osallisuutta, hyvinvointia ja kestäväää elämäntapaa. Tavoitteiden toteutuminen vaatii yhteistyötä huoltajien ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa, oppilaiden aitoa mukana oloa yhteisön kehittämisessä sekä paikallisten tarpeiden ja mahdollisuuksien huomioon ottamista. (Opetushallitus 2016, 26.) Pedagogisesti tarkasteltuna toimintakulttuuri tarkoittaa koulun tarjoamia oppimisen mahdollisuuksia. Näitä ovat ympäristöt, tilaisuudet ja käytännöt, jotka sisältävät oppilaisiin tarkoituksella tai siinä sivussa tarttuvaa aineksia ja virikkeitä. (Moilanen ym. 2017, 614; Opetushallitus 2016, 27.)

Jokaisella koululla on omanlaisensa kulttuuri sekä erilaisia tapoja toimia. Toimintakulttuurin vaikuttavat koulun koko ja sijainti, koulun perinteet sekä oppilas- ja opettajarakenne. Helakorpi (2015) kuvaa koulun toimintakulttuurin rakentuvan seuraavista osatekijöistä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään:

- Toimintaa ohjaavat arvot (esim. mielikuvat, uskomukset ja käsitykset koulun päämääristä, tavoitteista, tehtävistä ja toiminnasta).
- Osaaminen ja vuorovaikutus (esim. kouluyhteisön eri henkilöiden osaamisen hyödyntäminen, yhteisen tiedon ja osaamisen jakaminen, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus sekä yhteistyökykyisyys).
- Koulun sisäinen toimintaympäristö (esim. fyysiset tilat, kalusteet, välineet, toimintaa ohjaavat normistot ja työkäytännöt sekä lukujärjestyskysymykset).
- Koulun ulkoinen toimintaympäristö (esim. koulun yhteistyöverkostot ja yksilöiden asiantuntijuusyhteydet). (Helakorpi 2005.)

Toimintakulttuuri voi olla luonteeltaan joko staattista tai dynaamista. Dynaamiselle toimintakulttuurille on tyypillistä kokeilla uusia asioita rohkeasti. Opettajien asenne sekä oppilaiden ja opettajien välinen vuorovaikutus heijastuvat siihen, kuinka koulussa mahdollistuu uuden kokeilu. Koulussa tarvitaan rohkeutta sallia uusia liikunnallisia ilmiöitä, kuten skeittausta, parkour



tai footbag. (Asanti 2013, 623.) Koulun toimintakulttuuria rakentavat yhdessä kaikki kouluyhteisön jäsenet ja sen tärkein tehtävä on välittää oppilaalle kokemus hänen omasta arvokkuudestaan yksilönä sekä yhteisön jäsenenä (Launonen & Pulkkinen 2004, 57–58; Opetushallitus 2016, 27). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2016, 27) toimintakulttuurin kehittämistä ohjaavissa periaatteissa mainitaan, että oppivassa yhteisössä on tarkoitus irrottautua istuvasta elämäntavasta ja ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiselle.

### **3.2 Liikunnallinen toimintakulttuuri koulussa**

Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikunta nähdään luonnollisena osana jokaista koulupäivää. Koko kouluyhteisö on tällöin vastuussa aktiivisemmasta koulupäivästä. Koulupäivän aikaisen liikunnan kannalta on tärkeää, että koulun toimintakulttuuri kannustaa oppilaita liikkumaan ja opettajat ymmärtävät asian tärkeyden. Aktiivisuuden lisääminen vaatii muutoksia usein koulun tiloissa, säännöissä sekä arvoissa ja asenteissa. Liikkeen lisäämisessä mukana on ollut keskeisesti myös Liikkuva koulu -ohjelma, jossa on pohjimmiltaan kyse toimintakulttuurin muutoksesta liikkuvampaan suuntaan. (Moilanen ym. 2017, 612, 614.)

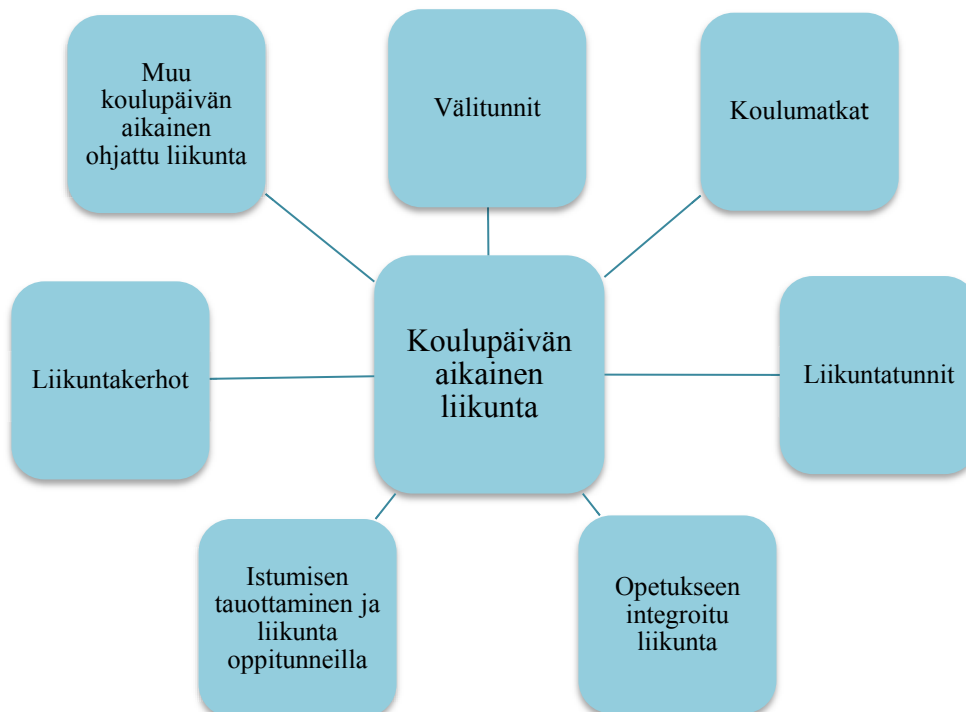
Keskeisenä osana liikunnallisen toimintakulttuurin luomisessa on myös koulun liikuntakasvatus, joka tarkoittaa kaikkea kasvatuksellista toimintaa, jossa liikunta on mukana (Asanti 2013, 624). Asannin (2013, 624) mukaan liikunta on kasvatusta liikuntaan ja kasvatusta liikunnan avulla. Oppilaan kasvattaminen liikuntaan edellyttää myönteisen liikuntaympäristön ja -tilanteiden luomista (Laakso 2007b; Liukkonen 2009), joita ovat niin fyysiset olosuhteet kuin koulun toimintakulttuurista riippuvaliset sosiaaliset ja emotionaaliset suhteet (Asanti 2013, 624). Liikunta kouluissa tarjoaa mahdollisuuksia kehittää lasten ja nuorten vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja sekä opettaa erilaisuuden kohtaamista heterogeenisissä ryhmissä (Asanti 2013, 624).

Koululiikunnalla on tärkeä asema liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumisessa (Moilanen ym. 2017, 615.) Koulun liikuntatunnit vaikuttavat oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja tukevat lasten ja nuorten suhtautumista omaan kehoon (Opetushallitus 2014, 148). Koululiikunta ja liikunnallinen toimintakulttuuri tähtäävät kehittämään oppilaan toimintakykyä ja omaksumaan liikunnallisen elämäntavan. Koulun toimintakulttuuri vaikuttaa myös niihin arvoihin, joilla nuori rakentaa suhdettaan liikuntaan. (Moilanen ym. 2017, 615.) Asanti (2013) korostaa, että koulupäivän liikunnallistamisessa tärkeintä on liikuntaan kannustava ilmapiiri ja opettajien ymmärrys asian tärkeydestä. Käytännössä tämä tarkoittaa yh-

teistä keskustelua liikkumisen merkityksestä ja mahdollisuuksista, liikkumisen esteiden raivaamista ja uusien mahdollisuuksien etsimistä yhdessä oppilaiden kanssa. Yhdessä keksityt ratkaisut kohti liikkuvampaa kouluyhteisöä kehittävät samalla koulun toimintakulttuuria. (Asanti 2013, 623, 628.)

Liikunta koulupäivän aikana on muutakin oppituntien lisäksi tapahtuvaa liikunnallista toimintaa: välituntiliikuntaa, kerhotoimintaa, liikuntapäiviä, urheilukilpailuja tai juhlien liikunnallisia esityksiä (Asanti 2013, 624). Kantomaa työryhmineen (2018) ovat jakaneet koulupäivän aikaisen liikunnan kuuteen osa-alueeseen: välitunnit, koulumatkat, liikuntatunnit, opetukseen integroitu liikunta, liikuntakerhot sekä istumisen tauottaminen ja liikunta oppitunnilla (Kantomaa ym. 2018, 11–13).

Opetushallituksen julkaisemassa Fakta express (1A/2018) tilannekatsauksessa koulupäivän aikainen liikunta jaetaan seitsemään eri osa-alueeseen (ks. kuvio 1), joita ovat liikuntatunnit, välitunnit, liikuntakerhot, muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta, istumisen tauottaminen ja liikunta oppitunneilla ja liikunta opetukseen integroitu liikunta sekä koulumatkat. (Opetushallitus 2018.) Tässä tutkimuksessa keskitymme koulupäivän aikaisen liikunnan osalta välituntiliikuntaan, liikuntakerhoihin sekä muuhun koulupäivän aikaan ohjattuun liikuntaan.



KUVIO 1. Koulupäivän aikainen liikunta (mukailtu Opetushallitus 2018 & Kantomaa ym. 2018, 13)

Oppilaiden rooli ja osallisuus on tärkeää liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumisessa (Asanti 2013, 628; Moilanen ym. 2017, 615). Perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 yhtenä keskeisenä tavoitteena on vahvistaa oppilaan aktiivisuutta ohjaamalla oppilasta ottamaan vastuuta opiskelustaan, ratkaisemaan ongelmia, asettamaan tavoitteita ja arvioimaan omaa oppimistaan. Koulun tehtävänä on myös vahvistaa jokaisen oppilaan osallisuutta ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. (Opetushallitus 2016, 17–24.) Oppilaita ei nähdä ainoastaan liikuteltavina objekteina, vaan pikemminkin heidät nähdään aktiivisina subjekteina ideoimassa ja toteuttamassa koulun toimintaa (Asanti 2013, 628). Myös Liikkuvan koulun yhtenä tavoitteena on lisätä oppilaiden osallisuutta ja aktiivisuutta toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa (Rajala ym. 2017). Tällä tavoin liikunta luo toimintakulttuuria, missä oppilaita pidetään aktiivisina kouluyhteisön toimintakulttuurin rakentajina (Asanti 2013, 628).

Koulutyössä oppilaiden osallisuus tulee esille luontevasti heidän suunnitellessa koulutyötään ja ryhmänsä toimintaa. Monialaisten oppimiskokonaisuuksien kohdalla oppilaat pääsevät vaikuttamaan käsiteltäviin asioihin ja heidän mielipiteitänsä kuullaan. Oppilaita rohkaistaan vaikuttamaan kouluympäristöön ja yhteiseen toimintaan kouluarjessa. Oppilaille tulee järjestää mahdollisuus tulla kuulluksi opetussuunnitelmaa koskevissa asioissa ja oppilaat voivat olla mukana laatimassa koululle järjestyssääntöjä. Yhtenä muotona oppilaiden osallistamiseen on muodolliset rakenteet, kuten oppilaskunta tai nuorisovaltuusto. Näiden haaste on kuitenkin se, että ne koskettavat vain pientä osaa koulun oppilaista. (Opetushallitus 2014, 35.)

### **3.3 Liikkuva koulu -ohjelma aktiivisen toimintakulttuurin edistäjänä**

Fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin lisäämistä edistetään valtakunnallisen Liikkuva koulu -hankkeen avulla. Tavoitteena on luoda kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Tarkoituksena on lisätä liikuntaa koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy oppilaan koulupäivään. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012, 101.)

Liikkuva koulu -hanke käynnistyi vuonna 2010 ja pilottivaiheeseen saatiin mukaan yhteensä 45 koulua, joissa kokeiltiin erilaisia toimintamalleja koulupäivän liikunnallistamiseksi. Alakouluja oli mukana 26, yläkouluja 11 ja yhtenäiskouluja kahdeksan. Pilottihanketta tukemaan perustettiin mentoriverkosto, johon kuului 14 liikunta-alojen asiantuntijaa. Pilottikoulujen tutki-

muksen tavoitteena oli selvittää, miten hanketta toteutettiin kouluissa ja mitkä olivat sen vaikutukset koulun toimintakulttuuriin, oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön. (Laine ym. 2011, 13–15.)

Vuonna 2011 julkaistusta Liikkuva koulu -hankkeen väliraportista huomattiin, että hankkeella on positiivisia vaikutuksia kouluyhteisöön ja liikunnallisempaan toimintakulttuuriin. Koulun liikuntaan saatiin lisää monipuolisuutta muun muassa välituntiliikuntaa kehittämällä, kerhotoiminnalla, liikuntatunteja lisäämällä sekä erilaisten tapahtumien ja tempausten kautta. Koulujen toimintakulttuuri oli lähtenyt kehittymään liikunnallisempaan suuntaan. Väliraportista selvisi, että pilottivaiheen alkuvaiheessa oppilaiden ja opettajien yhteistyö oli lisääntynyt ja oppilaat tunsivat toisensa yhä paremmin mikä puolestaan vähensi kiusaamista kouluissa. (Laine ym. 2011, 17–18.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen loppuraportti valmistui vuonna 2012 ja siinä kuvataan pilottivaiheen edistymistä. Loppuraportista selviää, että hankkeen vaikutukset olivat positiivisia. Huomattiin, että välitunnit olivat aktiivisempia erityisesti alakoulussa, mutta myös muuallamassa yläkoulussa. Koulujen ilmapiiri oli positiivisempi ja yhteisöllisempi. Oppilaiden osallisuus oli lisääntynyt. Koulujen toimintakulttuuri oli muuttunut liikunnallisempaan suuntaan ja hankkeen aikana toteutuneet toimenpiteet olivat suurilta osin vakiintuneet koulun käytäntöihin. Tähän kuuluivat myös koulupäivän rakennemuutos ja sallivampi linja liikuntaan. (Tammelin ym. 2012, 25.)

Liikkuva koulu -ohjelman loppuraportissa kerrotaan, että noin puolet alakoululaisista ja kolmasosa yläkoululaisista kertoi liikunnan lisääntyneen koulussa. Tutkimuksessa kuitenkin huomattiin, että liikunnan lisääntyminen ei nostanut yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta, vaan päinvastoin vähensi sitä. Hankkeen edetessä huomattiin, että yläkoululaiset osallistuivat useammin pallopeleihin ja liikunnallisiin leikkeihin. Yläkoululaiset siirtyivät viettämään välitunteja myös ulos. (Tammelin ym. 2012, 54–55.) Loppuraportista ilmenee, että henkilökunnan kokemukset olivat myös myönteisiä. Kyselyyn vastanneista 411 henkilöstä yli 80 prosenttia arvioi, että Liikkuva koulu näkyy koulun toiminnassa ja on hyödyllinen. Lähes 80 prosenttia vastasi myös, että Liikkuvasta koulusta jää pysyviä toimintamalleja koulun arkeen. (Tammelin ym. 2012, 52–53.)

Yläkoulun ongelmat tulivat kuitenkin esille Liikkuva koulu -ohjelman väliraportissa vuonna 2017. Väliraportissa todetaan, että liikkuminen vähenee huomattavasti iän myötä ja 17 prosent-

tia 15-vuotiaista saavutti liikuntasuosituksen. Ala- ja yhtenäiskoulujen arviot olivat myönteisempiä kaikilla Liikkuvan koulun arvioinnin osa-alueilla kuin yläkoulujen arviot. Alakoulun oppilaat näkivät myönteisemmin koulun pihat, välituntivälineiden määrän, välituntiliikunnan ja vertaisohjauksen sekä istumisen katkaisemisen oppitunneilla kuin yläkoululaiset. Oppilaat olivat myös koulun liikuntamahdollisuuksiin huomattavasti tyytyväisempiä alakoulussa kuin yläkoulussa. Liikkuva koulu -toiminnan suunnittelu on usein alkanut välituntiliikunnasta. Väiliraportissa huomattiin, että yläkouluissa ulos välitunneilla mennään vain 38 prosentilla kouluista. (Aira & Kämppi 2017, 2–17.)

Koulun henkilökunnalla on siis suuri rooli Liikkuvan koulun toteutumiselle. Kouluja kannustetaan tekemään Liikkuva koulu -tiimi, jotta liikunnallisuuden lisääminen ei jäisi yhden opettajan vastuulle ja toimintaa suunnitellaan yhdessä. Parhaimmillaan koko koulu on sitoutunut liikunnallisuuden lisäämiseen. (Moilanen ym. 2017, 617.) Henkilökunnan kokemuksia Liikkuvasta koulusta tutkittiin vuonna 2017 ja tulosten mukaan he pitivät toimintaa hyödyllisenä työrauhan ja viihtyvyyden kannalta. Liikkuva koulu -toiminnan järjestäminen nähtiin kuitenkin kuormittavana ja kolmannes kokee, että se on lisännyt heidän työtaakkaansa. (Kämppi ym. 2017.)

Yläkouluopettajat ovat myös kokeneet, että muutoksien tekeminen on vaikeaa liian kiireisen aikataulun vuoksi. Tämän lisäksi yläkouluopettajien asenne on ollut heikko ja he näkevät Liikkuva koulu -toiminnan ylimääräisenä vaivana. Yläkoulujen opettajat näkevät opettamisen oppiainekeksisenä eikä Liikkuva koulu -toiminnalla ole tilaa heidän opetuksessaan. Yläkouluopettajat näkevät rehtoreiden asenteen tärkeänä Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiselle. Opettajien mielestä toiminnan suunnittelulla ja toteutumiselle pitää rehtorin toimesta varata riittävästi aikaa. (Hasu 2018, 31–35.)

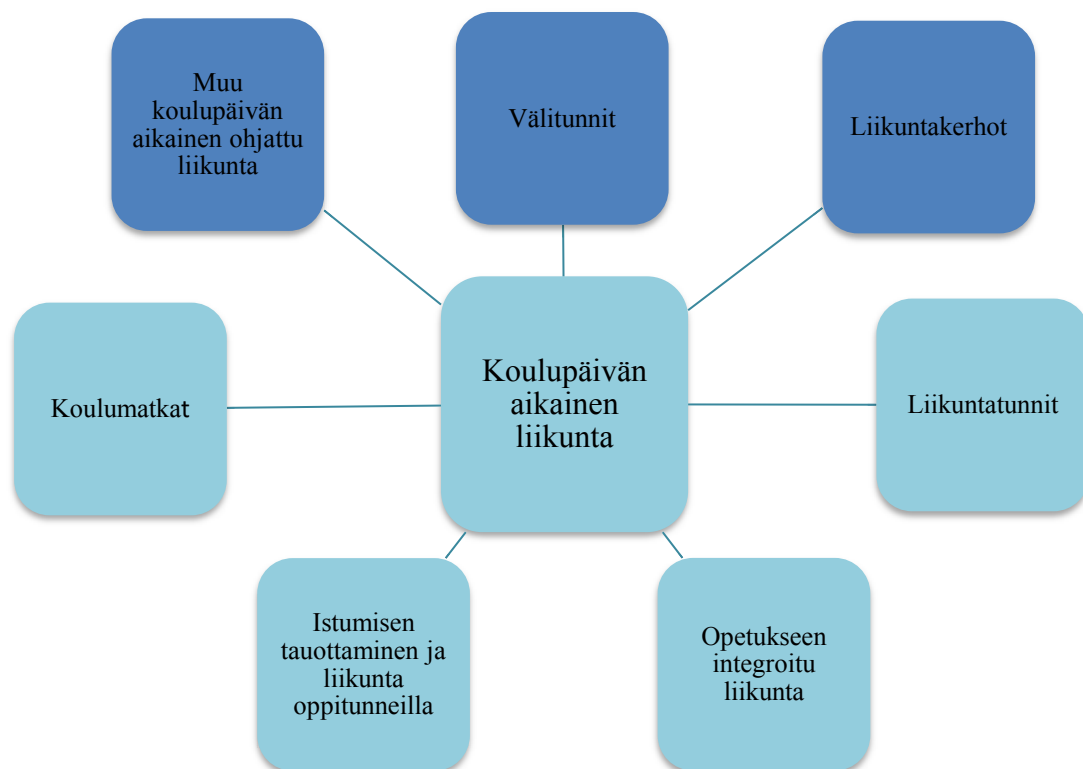
Oppilaiden osallisuus ja aktiivinen rooli ovat Liikkuva koulu -ohjelman keskeisiä tavoitteita. Oppilaita tulisi hyödyntää niin toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa kuin arvioinnissa. (Moilanen ym. 2017, 615.) Ala- ja yläkoulun välillä on huomattava ero liikuntaan osallistumisessa. Alakouluissa 88 prosenttia osallistuu aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikuntaan, kun taas vastaava luku yläkouluissa on 22 prosenttia. Oppilaiden osallisuudessa toiminnan järjestämiseen ei huomattu olevan suurta eroa ala- ja yläkoulujen välillä. Arviolta noin kolmannes oppilaista on mukana toiminnan järjestämisessä, joten voidaan todeta, että suurin osa Liikkuva koulu -toiminnan järjestämisestä kuuluu opettajille. (Rajala ym. 2017.)

Yläkouluissa vain 25 prosenttia oppilaista osallistuu Liikkuva koulu -toiminnan suunnitteluun. Oppilaat ovat siis toistaiseksi hyödyntämätön voimavara yläkouluissa. Suurin osa toiminnan järjestämisestä kuuluu opettajan vastuulle. Oppilailla tulisi olla mahdollisuus toimia erilaisissa rooleissa Liikkuva koulu -toiminnan suunnittelussa. Alakouluissa opettajat ja oppilaat toimivat enemmän yhteistyössä toteuttaessaan liikunnallisia aktiviteetteja kuin yläkoulussa. Aikuisten rooli ja asenne ovat keskeisiä tekijöitä, joilla oppilaiden osallisuutta voidaan parantaa. (Rajala ym. 2017.)

#### 4 Oppituntien ulkopuolinen liikunta koulupäivän aikana

Tutkimukset osoittavat, että reipasta liikuntaa koulupäivän aikana kertyy alakoululaisilla 22 minuuttia ja yläkoululaisilla 17 minuuttia (Tammelin ym. 2015). Ainoastaan noin puolet alakoululaisista ja alle viidesosa yläkoululaisista yltyvät kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (Tammelin ym. 2016; Tulokortti 2016). Lapsilla keskimäärin noin 34 prosenttia reipasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana. Vähän liikkuvilla lapsilla osuus on suurempi, kun päivittäisestä liikunnasta reipasta liikuntaa kertyy yli 40 prosenttia koulupäivän aikana. Koulupäivän aikaisella liikunnalla on siis suuri merkitys vähän liikkuvien lasten kokonaisaktiivisuudelle. (Tammelin ym. 2015.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan yläkouluikäisten oppilaiden koulupäivän aikaisen liikunnan osalta välitunteja, liikuntakerhoja ja muuta koulupäivän aikaista ohjattua liikuntaa. Kuviossa 2 on tummennettu tämän tutkimuksen lähemmässä tarkastelussa olevat koulupäivän aikaisen liikunnan osa-alueet. Tässä luvussa perehdytään tarkemmin näihin osa-alueisiin.



KUVIO 2. Oppituntien ulkopuolinen liikunta (mukailtu Opetushallitus 2018 & Kantomaa ym. 2018)

## 4.1 Välituntiliikunta

Peruskoulun aikana välitunneilla vietetään yhteensä noin 2000 tuntia ja viikossa oppilaat ovat välitunneilla noin viisi tuntia (Moilanen ym. 2017, 618; Asanti 2013, 630). Välituntiliikunta muodostaa merkittävän osan koululaisten liikunta-aktiivisuudesta koulupäivän aikana ja keskimäärin kolmannes oppilaiden reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana. Vähän liikuvilla oppilailla osuus on vieläkin isompi, lähes puolet. (Rajala ym. 2016, 48; Tammelin ym. 2015.) Välituntiliikunnan on huomattu olevan positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten kokemuksiin sosiaaliin tekijöihin koulussa kuten ilmapiiriin, vertaissuhteisiin ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen (Haapala ym. 2014a).

Välituntiliikunnan katsotaan olevan Liikkuva koulu -ohjelman vahvimpia osa-alueita (Aira & Kämppi 2017, 2). Toiminnan suunnittelu on lähtenyt liikkeelle juuri välituntitoiminnasta ja aktiivisen välitunnin edellytykset ovat hyvät erityisesti alakoulussa, jossa lähes kaikki oppilaat menevät ulos välitunnin ajaksi ja useimmat liikkuvat ainakin kevyesti välitunnin aikana (Moilanen ym. 2017, 620; Kantomaa ym. 2018, 12). Yläkoulun puolella oppilaista ulos menee vain alle puolet ja kevyttä liikuntaa suorittaa vain 15 prosenttia oppilaista (Kantomaa ym. 2018, 12–13; Rajala ym. 2016, 46). Aktiivisuutta saadaan lisättyä ohjaamalla oppilaat ulos välituntien ajaksi ja pidentämällä välituntien kestoa (Kantomaa ym. 2018, 13). Nykyään kouluista 67 prosentilla on käytössään pitkä toimintavälitunti, kun vastaava luku on ollut lukukaudella 2012–2013 42 prosenttia (Wiss ym. 2018, 7).

Yläkouluissa pelattiin pallopelejä välitunneilla selvästi vähemmän kuin alakouluissa. Turpeisen ym. (2015) mukaan viidesluokkalaisista 57 prosenttia, seitsemäsluokkalaisista 19 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 14 prosenttia ilmoitti pelaavansa pallopelejä välitunneilla. Tyttöjen ja poikien väliset erot olivat myös selkeät. Pojat raportoivat pelaavansa jokaisella luokka-astella enemmän pallopelejä välitunneilla kuin tytöt. (Turpeinen ym. 2015, 60.) Rajala tutkimusryhmineen (2014) sekä Parrish kumppaneineen (2009) ovat saaneet tutkimuksissaan vastaavanlaisia tuloksia tyttöjen ja poikien erilaisista tavoista viettää välitunteja (Rajala ym. 2014; Parrish 2009). Tytöt saattavat kokea poikien pelin liian aggressiiviseksi eivätkä tämän takia halua osallistua niihin (Parrish ym. 2009). Keskeistä välitunneilla kuitenkin on vapaus valita tekemisensä (Evans & Pellegrini 1997). Hyvinvoinnin näkökulmasta välitunteja ei tulisikaan tukahduttaa tiukoilla säännöillä, vaan oppilaiden tulisi antaa viettää välitunnit omaehtoisen tekemisen parissa (Ramstetter, Murray & Garner 2010).



Välituntitoiminnan aktiivisuudessa on keskeistä myös koulun tilat, piha ja ympäristö. Välituntipihan ongelmia saattavat olla pallopelipaikkojen vähyys, liikuntamahdollisuuksien puute tai heikko välineistö. Yläkoulujen pihat ovat huonommassa kunnossa kuin alakoulujen pihat, joka voi vaikuttaa yläkoululaisten aktiivisuuteen välitunneilla. (Virtala & Åbacka 2016.) Lasten liikumista pitää tukea välitunneilla tekemällä siitä mielenkiintoinen ja jokaisen liikkujan huomioitava kokonaisuus. Pihalla olisi hyvä olla mahdollisimman paljon erilaista tekemistä. Eri-laiset pallopelialueet, kiipeilytelineet tai muut tasapainoa kehittävät rakenteet sekä luonnonym-päristöjen hyödyntäminen ovat tärkeä osa kokonaisuutta. Koulun käytävät, aulat ja liikuntasali antavat mahdollisuuden liikkumiseen, kun sää ei houkuttele ulkona olemiseen. Oppilaat on hyvä ottaa mukaan liikuntapaikkojen suunnitteluun. (Moilanen ym. 2017, 618; Kantomaa ym. 2018, 13.)

Välitunneille on kehitetty vertaisohjaajaperiaatteella toimiva välituntiliikuttaja- tai välkkäritoi-minta, jossa esimerkiksi vanhemmat oppilaat voivat pitää leikkivälitunteja pienemmille oppi-laille. Opettajan rooli on tukea ja kannustaa välituntiohjaajia, jotta nämä saisivat mahdollisim-man paljon oppilaita mukaan välituntileikkeihin. Yläkoulun puolella oppilaat voivat organi-soida välituntitoimintaa ja järjestää erilaisia turnauksia tai temppuratoja. Välituntitoiminnan ta-voitteena on, että oppilaat innostuisivat liikunnalliseen toimintaan, joka lähtee oppilaista itses-tään ja ovat osa heidän kiinnostuksen kohteitaan. Oppilaiden tukena on hyvä olla ohjaava opet-taja, joka kutsuu oppilaat paikalle ja neuvoo tarvittaessa yhteisten sääntöjen ja käytäntöjen aset-tamisessa sekä järjestää koulutusta. (Asanti, 2013, 630; Moilanen ym. 2017, 621.)

Rajala ym. (2016) huomasivat tutkimuksessaan, että yläkoululaiset istuivat selkeästi enemmän ulkovälitunneilla kuin alakoululaiset. Kaikilla tai useimmilla ulkovälitunneilla istui 21 prosent-tia seitsemäsluokkalaista ja 28 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista. Istuminen sisävälitunneilla oli yleisempää kuin ulkovälitunneilla. Kaikilla tai useimmilla sisävälitunneilla istui 72 prosent-tia seitsemäsluokkalaista ja 76 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista. Osallisuutta tutkittaessa huo-mattiin, että alakoululaiset osallistuvat enemmän välituntitoiminnan suunnitteluun kuin yläkou-lulaiset. Viidesluokkalaista kolmannes (33 %) ja kolmasluokkalaisista suunnitteluun oli osal-listunut vajaa neljännes (28 %). Yläkoulussa seitsemäsluokkalaisista vajaa viidennes (17 %) ja yhdeksäsluokkalaisista viidennes (20 %) oli osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun. (Ra-jala ym. 2016, 46–48.)

## 4.2 Liikuntakerhot

Kerhotoiminta on oppituntien ulkopuolella olevaa toimintaa, jossa on kasvatukselliset, opetukselliset ja ohjaukselliset tavoitteet. Kerhot rakentavat omalta osaltaan yhteisöllisyyttä ja ovat oppilaille maksuttomia ja toiminnan tarkoituksena on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä. Koulut voivat olla yhteistyössä kerhotoiminnan järjestämisestä esimerkiksi kolmannen sektorin, koulun muiden sidosryhmien tai hallintokuntien kanssa. Kerhoissa pystytään laajentamaan kodin ja koulun välistä yhteistyötä ja lisäämään lasten ja nuorten osallisuutta. Kerhotoiminnassa luodaan mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin ja yhteistyötaitojen kehittämiseen sekä harrastuneisuuden lisäämiseen. (Pietilä 2004, 5–9.)

Liikuntakerhot ovat osa koulun toimintakulttuuria ja niiden tavoite on, että jokaisella oppilailla olisi mahdollisuus osallistua kerhotoimintaan. Liikuntakerhoja ohjaa yleensä koulun oma henkilökunta, mutta apuna voidaan käyttää myös paikallisten urheiluseurojen ohjaajia. Yläkoulussa kerhotoiminta tukee oppilaiden harrastuneisuutta ja edesauttaa oppilaiden sosiaalisten suhteiden luomista. Liikunnallinen kerhotoiminta on vilkastunut, sillä valtio tukee kerhotoimintaa kouluissa. Koulujen vastuulle jää, kuinka kerhoresurssien jakaminen päätetään, minkälaisia kerhoja järjestetään sekä ketkä niihin osallistuu ja miten ne järjestetään. (Asanti 2013, 631.)

Keskeisessä asemassa liikuntakerhojen mahdollistamisessa ovat tietysti kunnan kerhokoordinaattori ja koulun rehtori. Kunnan kerhokoordinaattorin tehtäviin kuuluu yhteistyön kehittäminen kerhotoiminnan ja esimerkiksi kunnan urheiluseurojen välillä. Kerhokoordinaattorin tehtäviin kuuluu yleensä selvittää, onko seuroilla kiinnostusta lähteä mukaan kerhotoimintaan ja kartoittaa vapaana olevia liikuntapaikkoja. Tärkeää on myös, että kerhotoiminta ei mene päällekkäin muun harrastustoiminnan kanssa, jolloin toimintaa saadaan monipuolisemmaksi. Kerhokoordinaattorin tehtäviin kuuluu kerhoista ilmoittaminen ja yhteydenpito rehtorin ja koulun kerhoyhdysopettajan kanssa. (Suomen olympiakomitea 2018, 4.)

Kerhotoiminnan järjestämisessä kouluilla on mahdollista käyttää yhteistyökumppaneita. Vanhempainyhdistys voi olla merkittävä mahdollistaja koulun kerhotoiminnassa. Osallisuus vaihtelee lasten toiveiden ja vanhempien sitoutumisen myötä. Vanhemmat voivat kuitenkin ottaa vastuulleen koko kerhotoiminnan järjestämisen. Paikalliset järjestöt voivat olla suuri voimavara kouluille. Yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa lisää myös yhteisöllisyyttä. Paikalliset järjestöt tai yhdistykset voivat olla liikuntaseuroja, 4H -yhdistys, kansalaisopistot tai nuorisoseurat. Seurakuntien lapsi- ja nuorisotyö voi myös olla mukana kerhotoiminnassa ja kerhot ovat

kaikille avoimia uskontokunnasta tai siihen kuulumattomuudesta riippumatta. Mukana kerhohen järjestämissä voi tietysti olla myös kunnan kulttuuri-, nuoriso ja sosiaalitoimi. (Suomen olympiakomitea 2018, 6.)

Tällä hetkellä neljällä koululla viidestä on itse järjestettyä kerhotoimintaa ja noin joka toisessa koulussa on urheiluseuran järjestämää kerhotoimintaa. Kuitenkin 61 prosenttia kouluista haluaisi lisätä urheilu- ja liikuntaseurojen järjestämää kerhotoimintaa. Kohti aktiivisempia ja viihdyttäviä koulupäiviä väliraportin mukaan hieman yli puolet (51%) koulujen kerhotoiminnasta järjestetään muiden yhdistyksien johdosta. Muita liikuntakerhojen järjestäjiä ovat seurakunnat (26%), muut oppilaitokset (25%) sekä yritykset (17%). (Aira & Kämppi, 2017, 15.) Yhteistyö kunnan eri toimialojen ja paikallisten toimijoiden kanssa on arvioiden mukaan hyödyntämätön voimavara. Näiden toimijoiden kanssa yhteistyötä tekee vain noin joka neljäs koulu. (LIKES-tutkimuskeskus 2016.) Oppilaat ovat tärkeä ottaa mukaan kerhotoiminnan suunnitteluun ja huomioida erityisesti vähän liikkuvat (Moilanen ym. 2017, 621).

#### **4.3 Muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta**

Koulupäivään voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta myös erilaisten liikunnallisten tapahtumien, teemapäivien ja projektien avulla (Kantomaa ym. 2018, 12; Asanti 2013, 631; Tammelin ym. 2015). Koulupäiviä voidaan saada liikunnallisemmaksi monella eri tavalla. Oppilaiden osallisuutta on hyvä hyödyntää näiden toteuttamisessa. Yläkoulun välituntiliikuttajien suunnittelemista ja toteuttamista liikuntatapahtumista on positiivisia kokemuksia. Tällöin luodaan kouluun yhteisöllisyyden tunnetta ja huomioidaan oppilaiden, opettajien ja kouluympäristön luomat mahdollisuudet ja rajoitukset. (Asanti 2013, 631.) Perusopetuksen opetussuunnitelma velvoittaa kouluja kehittämään toimintakulttuuriaan sekä hyödyntämään suunnitelmallisesti eri työtapoja ja oppimisympäristöjä. Kouluissa tulisi luoda mahdollisuuksia projektimaiseen työskentelyyn sekä kokonaisuuksien opiskeluun ja tehdä yhteistyötä koulun sisällä sekä koulun ulkopuolisten tahojen kanssa. (Opetushallitus 2016, 27.)

Esimerkit teemapäivistä ja tapahtumista voivat sisältää seuraavia toimintoja: paikkakunnan urheiluseuroja pyydetään esittelemään toimintaansa “urheilusankareiden” voimin tai kuvataiteen tunneilla oppilaat voivat tehdä julisteita, joissa esittelevät omia urheiluharrastuksiaan (Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään 2012). Urheiluseurat ovatkin tärkeitä liikuntainnostuksen herättäjiä (Vanttaja ym. 2017, 84). Lisäksi liikunnan lisäämisessä erilaiset ajankohtaiset televisioformaatit voivat antaa aiheita teemapäiville. Myös eri koulujen yhteiset liikuntapäivät tuovat

lisää liikettä koulupäiviin ja kannustavat yhteistyöhön. (Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään 2012.)

Koulupäivien aikaista fyysistä aktiivisuutta on lisätty yläkoulussa muun muassa talvitoimintapäivällä, jolloin aktiviteetteina on ollut geokätköilyä ja frisbeegolfia. Koululla on järjestetty myös koulumessuja ja projektiviikkoja, joissa lähialueen urheiluseurat ovat esitelleet toimintaansa. Näin oppilaat ovat päässeet kokeilemaan uusiakin lajeja (Koskela & Tuokko 2018, 65.) Positiivisia kokemuksia on myös saatu yläkoululaisille suunnatusta personal trainer -toiminnasta, jossa etsitään oppilaille mieleisiä liikkumisen ja harrastamisen muotoja. Toiminta on täysin vapaaehtoista ja lähtökohtana on oppilaan omat tavoitteet. (Siekkinen 2016.)

Valtakunnalliset tapahtumat ja teemapäivät ovat myös yksi keino lisätä liikettä koulupäiviin. Nuori Suomi järjestää vuosittain valtakunnallisia tapahtumia, jotka liikuttavat koululaisia. Yläkoululaisille suunnattuja tapahtumia ovat esimerkiksi Taisto School Power, jonka tarkoituksena on yläkouluikäisten lihaskunnan kehittäminen. (Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään 2012, 10.) INTO-kampanja, jonka tarkoituksena on lisätä liikettä yläkoululaisten koulupäivään, on myös yksi yläkoululaisille suunnattu valtakunnallinen tapahtuma (Pohjois-Pohjanmaan liikunta ja urheilu ry). Koululiikuntaliitto järjestää myös valtakunnallisia tapahtumia, kuten esimerkiksi Power Mover tanssikisat, Let's Powl! -keilakisat, Vesisankarit tapahtumat sekä erilaisia tietyllä paikkakunnalla järjestettäviä kisoja, kuten suunnistus- ja yleisurheilukisoja (Koululiikuntaliitto 2019). Team Rynkeby – God Morgon Koulujuoksu on Pohjoismaiden suurin liikunta- ja hyväntekeväisyysjuoksu, johon koulut voivat osallistua ilmaiseksi (Team Rynkeby 2019).

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille yläkoulujen käytänteitä liikunnallisemman toimintakulttuurin edistämiseksi. Tutkimuksella halutaan myös selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat liikunnalliseen toimintakulttuuriin yläkouluissa. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia käytänteitä yläkouluilla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen yläkouluissa?

Luvun aluksi syvennyttään tutkimuksen metodologiseen osaan ja perustellaan tutkimusmenetelmän valinta. Luvun lopussa käsitellään aineiston keräämistä ja sen analysointia mahdollisimman tarkasti.

### 5.1 Tutkimuksen metodologia

Määrittelemme tämän tutkimuksen kvalitatiiviseksi eli laadulliseksi tutkimukseksi. Lichtman (2013) esittelee laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä. Hänen mukaansa laadullisessa tutkimuksessa on monia todellisuuksia ja se on yksilöiden rakentamaa. Jokaiselle yksilölle todellisuus näyttäytyy erilaisena. Laadullisessa tutkimuksessa ei päästä koskaan täydelliseen objektiivisuuteen, eikä siinä ole tarkoitus tutkia yleistyksiä tai syy-seuraussuhteita. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan omat tulkinnat ovat keskiössä ja siihen vaikuttavat tutkijan kokemus ja tausta. (Lichtman 2013, 14–15.) Varton (2005) mukaan ei voida päästä täydelliseen objektiivisuuteen, koska tutkijana että tutkittavana on ihminen. Hänen mukaansa on harvinaista, että tutkija tekee objektiivisesti havaintojaan ja kokeitaan sekä käsittää ilman ennako-oletuksia, mitä tutkittavassa tapahtuu. Hän suhtautuu objektiivisuuteen hieman skeptisesti ja toteaa, että kaikessa tutkimustyössä ennako-oletukset ovat tärkeässä roolissa ja se, että tutkijalla on kyky muuttaa ennakoitu tutkimuksen osaksi. (Varto 2005, 34–35.)

Kiviniemi (2015) kertoo, kuinka laadullista tutkimusta voidaan kuvata prosessina. Tutkijan tulkinnat ja tutkimusprosessi kehittyvät vähitellen tutkimuksen edetessä. Esimerkiksi tutkimustehävät ja aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat kehittyä tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen eri elementit voivat muovautua tutkimuksen edetessä ja siksi lähestymistapa edellyttää tutkijalta valmiutta muuttaa tutkimusotetta tai näkökulmaa. Tutkimuksen alussa tutkimusongelmat eivät välttämättä ole selvillä, vaan rakentuvat tutkimuksen teon yhteydessä ja suuntaa antavat

erilaiset työhypoteesit. (Kiviniemi 2015, 74–75.) Tässä tutkimuksessa aineistonkeruuta koskevat ratkaisut eivät muuttuneet, koska emme tutkijoina voineet siihen itse vaikuttaa, sillä käytimme valmista aineistoa. Puolestaan tutkimustehtävät ja tutkimuskysymykset muovautuivat tutkimuksen edetessä moneen otteeseen. Erityisesti tutkimuskysymykset tarkentuivat vielä aineiston analysointivaiheessa.

Tämän laadullisen tutkimuksen tutkimusstrategiaksi on valittu tapaustutkimus. Tapaustutkimus määritellään empiiriseksi tutkimukseksi, joka tutkii hankittuja tietoja käyttäen jotain tapahtumaa tai ihmistä tietyssä ympäristössä. Tapaustutkimus on määritelty myös toiminnassa olevan tapahtuman tutkimukseksi. Tapaus voi olla lähes mitä vain, kuten yksilö, ryhmä, osasto tai koulu. Tutkimuksen päämääränä on koota tietoja monella eri tavalla mahdollisimman monipuolisesti. Tapaustutkimus perustuu tutkijan omiin kokemuksiin. (Metsämuuronen 2006, 210–212.)

Saarela-Kinnunen ja Eskola (2015) kuvailevat tapaustutkimuksen luonnetta. Sitä ei voida pitää pelkästään aineistonkeruun tekniikkana, koska tiedonkeruu ja -analyysitapoja voi olla monia. Tapaustutkimukselle on ominaista, että tapauksesta tai ilmiöstä tuotetaan yksityiskohtaista tietoa. Olennaista kuitenkin on, että aineisto muodostaa kokonaisuuden, eli tapauksen. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 180–181.) Tässä tutkimuksessa tapauksena on Oulun yläkoulujen taito- ja taideaineiden opettajien kokemukset koulun toimintakulttuurin liikunnallistamisesta.

Tapausta tutkimalla pyritään lisäämään ymmärrystä tietystä ilmiöstä kuitenkin pyrkimättä yleistettävään tietoon. Tapaustutkimus valitaan menetelmäksi yleensä silloin, kun halutaan ymmärtää kohdetta perustavanlaatuisesti ja huomioida siihen liittyvä konteksti. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 180–184.) Tässä tapauksessa, tutkimuksen tavoitteena on saada yksityiskohtaista tietoa liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä yläkouluissa. Vaikka kyse onkin tietystä, yksilöllisestä tapauksesta, on myös hyvä pohtia tuloksia laajemmassa mittakaavassa kuitenkin yleistämättä niitä (Eskola & Suoranta 1998, 65–68).

Kasvatustieteissä tapaustutkimusta voidaan soveltaa esimerkiksi opettamisen kehittämiseen tai tutkimuskohteena voivat olla erilaiset luokkahuonetoimenpiteet tai erilaiset koulun sosiaaliset suhteet (Syrjälä & Numminen 1988, 175–185). On siis perusteltua valita tapaustutkimus tämän tutkimuksen tutkimusstrategiaksi, koska tutkimme koulun liikunnallista toimintakulttuuria ja sen toteutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Vaikka yhdellä tiedonhankintamenetelmällä ei tavoiteta tutkimuskohdetta kovin tarkasti, voi yhdenkin koulun huolellinen tapaustutkimuksellinen ana-

lysointi kertoa ilmiöstä laajemminkin (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 187). Emme pyri tutkimuksellamme yleistämään tuloksia, mutta pohdimme niiden merkitystä laajemmassa näkökulmassa tutkielman johtopäätöksissä.

Tapaustutkimuksessa on tärkeää tehdä näkyville tutkimusprosessi, jolloin lukija saa selville, kuinka tutkimuksen johtopäätöksiin on päädytty samalla arvioiden tutkimuksen luotettavuutta (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 182). Seuraavassa luvussa esittelemme tarkemmin, kuinka aineistoa on käsitelty aina aineiston keruusta aineiston analysointiin saakka. Koska tapaustutkimuksessa käytetään useita eri tiedonhankintamenetelmiä, sopii aineiston analyysimenetelmäksi tyypilliset analyysimenetelmät (Saarela-Kinnunen & Eskola 2015, 188). Tutkimuksen analyysimenetelmäksi valikoitui teorialähtöinen ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joita tässä luvussa käsittelemme tarkemmin.

Sisällönanalyysi on laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysi sopii niin laadullisten kuin määrällisten aineistojen analysointiin väljän teoreettisen kehyksensä vuoksi. (Hesse-Biber & Leavy 2011, 227.) Sisällönanalyysin menetelmällä voidaan analysoida dokumentteja objektiivisesti ja systemaattisesti. Dokumentteja voivat olla esimerkiksi kirjat, päiväkirjat, kirjeet, artikkelit, haastattelu, keskustelu, puhe tai melkein mikä tahansa kirjalliseen muotoon muutettu materiaali. Sisällönanalyysi sopii myös strukturoimattomankin aineiston analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Tämän tutkimuksen analysoitavana dokumenttina on tekstimuotoon saatettu videoitu ja nauhoitettu keskustelu (ks. luku 5.2).

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Grönfors ja Vilka (2011) toteaa, että tällä analyysimenetelmällä saadaan kerätty aineisto vain järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten (Grönfors & Vilka 2011, 94). Monia sisällönanalyysilla toteutettuja tutkimuksia kritisoidaan juuri tämän keskeneräisyyden vuoksi, joten tästä syystä tutkijan on tärkeä tehdä mielekkäitä johtopäätöksiä tutkimuksessaan eikä ainoastaan esitellä aineistoa ikään kuin tuloksina (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117). Tutkielmassa pyrimme kuvaamaan aineiston analyysin vaiheet tarkasti, jotta lukijalle selviää, kuinka aineisto on analysoitu. Lisäksi pyrimme mielekkäisiin johtopäätöksiin tuomalla mukaan omaa pohdintaa.

Laadullisen tutkimuksen analyysimenetelminä voidaan käyttää aineistolähtöistä, teoriaohjaavaa tai teorialähtöistä sisällönanalyysia. Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa analyysissä teo-

reettiset käsitteet luodaan aineistosta, kun taas teorialähtöisessä analyysissä ne tuodaan valmiina ilmiöstä tai teoriasta. Teorialähtöisessä eli deduktiivisessa aineiston analyysissä aineiston luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–133.) Tässä tutkimuksessa käytetään aineistolähtöistä ja teorialähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota, jotta selkeiden ja luottavien johtopäätösten tekeminen olisi mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122).

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto ohjaa teoreettisen kokonaiskuvan tarkastelua ja analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Analyysiyksiköt nousevat suoraan aineistosta, ilman että teoreettinen tausta vaikuttaisi näihin tarkasteltaviin yksiköihin. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kuvaavat aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysin Miles ja Hubermanin (1994) kolmivaiheisen prosessin mukaan seuraavasti: 1) aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) aineiston ryhmittely eli klusterointi ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–133.)

Aineiston pelkistämisessä eli redusoinnissa analysoitava informaatio pelkistetään eli aineistosta karsitaan kaikki tutkimukselle epäoleellinen pois. Pelkistämistä voi olla esimerkiksi se, että auki kirjoitetusta tekstistä etsitään ja erotellaan muusta aineistosta erilleen tutkimustehtävää kuvaavat ilmaukset. Pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta etsityt alkuperäisilamaukset käydään tarkasti läpi ja ne nimetään samankaltaisuuden tai eroavaisuuden mukaan kuvaaviksi käsitteiksi. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään sekä yhdistetään omiksi luokiksi ja niistä muodostuvat alaluokat. Nämä alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Klusterointivaihetta seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Siinä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen ja tärkeä tieto ja edetään valikoidun tiedon perusteella teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.)

Teorialähtöisen eli deduktiivisen sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on muodostaa analyysirunko, jonka sisälle muodostetaan aineistosta erilaisia kategorioita noudattaen aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita. Aineiston analyysi perustuu siis aikaisempaan käsitejärjestelmään, kuten teoriaan, tai malliin. Aineistosta poimitaan ne asiat, jotka kuuluvat analyysirunkoon. Analyysirungon ulkopuolelle jääneistä asioista voidaan taas koota uusia luokkia aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteiden avulla. Teoriaohjaava sisällönanalyysi puolestaan



muistuttaa aineistolähtöistä sisällönanalyysia, koska siinä edetään aineiston ehdoilla. Se eroaa aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä siten, että abstrahointivaiheessa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin, kun aineistolähtöisessä analyysissä teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127–133.)

Tässä tutkimuksessa aineistona käytetään videoiduista ja nauhoitetuista ryhmäkeskusteluista litteroitua tekstiä. Koska sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattoman aineiston analyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117) on tämä analyysimenetelmä tässä tutkimuksessa perusteltua. Sisällönanalyysillä saadaan kerätty aineisto järjestetyksi tiivistettyyn muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston analyysissä aineisto hajotetaan aluksi osiin, käsitteellistetään ja lopuksi kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Teorialähtöinen sisällönanalyysi valikoitu metodologiseksi menetelmäksi ensimmäiseen tutkimuskysymykseen siksi, koska siinä aineiston jaottelu tehtiin teoreettiseen viitekehykseen peilaten. Teoreettisen viitekehyksenä toimi näin ollen Opetushallitus (2018) ja Kantomaa ym. (2018) koulupäivän aikaisen liikunnan jaottelun mallit. Toinen tutkimuskysymys analysoitiin aineistolähtöisesti, koska siinä selvitimme, mitkä tekijät vaikuttavat liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Tällöin aiempi teoria ei ohjannut aineiston analysointia.

Tutkimuksessa hyödynnettiin Tuomen ja Sarajärven (2018, 104) laadullisen tutkimuksen analyysin etenemisen vaiheita. Seuraavassa esittelemme tämän tutkimuksen analyysin etenemisen vaiheet Tuomen ja Sarajärven (2018, 104) kuvausta mukaillen:

1. Aineistosta esille nousseiden kiinnostavien asioiden tutkiminen ja tutkimuskysymysten tarkentuminen.
2. Aineiston läpikäynti, erottelu ja tutkimuskysymyksiin sisältyvien aiheiden merkkeäminen. Kaikki muu jäi pois tutkimuksesta.
3. Merkittyjen asioiden kerääminen yhteen ja erilleen muusta aineistosta omalle tiedostolle.
4. Aineiston luokittelu, teemoitus ja tyypittely.
5. Yhteenveto.

Analyysin etenemisen vaiheita noudattaen pyritään siihen, että tutkimuksessa kiinnitetään huomiota niihin asioihin, mitä kyseisessä tutkimuksessa halutaan saada selville. Kaikki muu kiinnostava materiaali, joka aineistosta ilmenee, on jätettävä seuraava tutkimusta varten. (Tuomi &

Sarajärvi 2018, 104.) Näin ollen pysymme siinä tarkkaan rajatussa ilmiössä, jota tutkimukselamme haluamme saada selville. Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen läpinäkyvyys tutkimuksen toteutuksessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 26–27). Tästä johtuen pyrimme kuvaaman aineiston analysoinnin tarkasti aineiston keruusta aineiston analyysiin.

## **5.2 Aineiston kerääminen**

Tämän tutkielman tutkimusaineisto on kerätty 14 taito- ja taideaineen opettajalta, jotka kaikki työskentelivät aineistonkeruun ajankohtana Oulun kaupungin yläkouluissa. Opettajat olivat eri kouluilta, eli tietoa saatiin 14 koulun toimintakulttuurista. Tutkimukseen osallistuneet olivat liikunnan- ja terveystiedon, kuvataiteen-, käsityön-, erityispedagogiikan- sekä kotitalouden opettajia. Aineisto kerättiin videoiduista ja nauhoitetuista ryhmäkeskusteluista, jossa opettajat jakoivat omien koulujen käytänteitä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta. Tutkimuksen aineisto on kerätty Oulun yläkouluille järjestetyn Oppimista liikkumalla tutkimus- ja kehittämishankkeessa toteutetusta taito- ja taideaineiden opettajien täydennyskoulutuksesta.

Tutkimusaineisto kerättiin koulutuspäivänä 8.2.2018 Oulun yliopiston LeaForum oppimisen ja vuorovaikutuksen tutkimuslaboratoriossa, jonne taito- ja taideaineiden opettajat kokoontuivat jakamaan oman koulunsa aktiivista toimintakulttuuria. Koulutuspäivää oli edeltänyt enintään viisi kuukautta aiemmin koko koulun henkilöstölle toteutetut kestoltaan kahden tunnin mittaiset koulukohtaiset koulutukset. Koulutuspäivään valittiin jokaisesta koulusta yksi taito- ja taideaineen opettaja jakamaan ideoita oman koulun liikunnallisesta toimintakulttuurista. Valituille taito- ja taideaineen opettajille oli annettu ohjeeksi koota yhteenveto koulunsa liikunnallisesta toimintakulttuurista koulutuspäivää varten (liite 1).

Koulutuspäivä, josta tämän tutkimuksen aineisto kerättiin, alkoi yhteisellä aloituksella, jossa kerrottiin päivän kulku ja opettajilta kerättiin tutkimusluvut (liite 2). Jokaiselta koululta oli mukana myös 1–2 oppilasta, jotka jakoivat ideoitaan liikkuvampaan kouluarkeen ja laativat omalle koululle oman liikunnallisen vuosikellon. Taulukossa 1 on kuvattu tutkimuspäivän kulku. Aineistonkeruutapahtuma on tummennettu taulukkoon.

TAULUKKO 1. Tutkimuspäivän kulku

Aika	Osio	Kuvaus	Osallistujat
15 min	Aloitus	Tutkimuspäivän yhteinen aloitus ja tutkimuslu- pien keräys	Opettajat, oppilaat ja tutkimusryhmä
90 min	Opettajien keskustelu toi- mintakulttuurista	Opettajat keskustelivat 7 hengen ryhmissä oman koulunsa liikunnallisesta toimintakulttuurista	Opettajat
	Oppilaat laativat vuosikel- lon	Oppilaat jakoivat ideoitaan ja näkemyksiään liik- kuvampaan kouluarkeen ja laativat näiden pohjalta vuosikellon	Oppilaat
30 min	Oppilaat esittävät vuosikel- lon opettajille	Oppilaat esittävät opettajille laatimansa vuosikel- lon	Opettajat, oppilaat ja tutkimusryhmä
30 min	Opettajien keskustelu pien- ryhmissä	Opettajat keskustelevat kolmen hengen ryhmissä koulupäivän aikaisesta liikunnasta	Opettajat
10 min	Lopetus	Päivän koonti ja yhteinen lopetus	Opettajat ja tutki- musryhmä

Aineistonkeruu tallennusmenetelminä olivat keskustelujen nauhoitus ja videointi. Aluksi opettajat jakoivat vapaasti oman koulunsa käytänteitä muille opettajille 7 hengen ryhmissä. Aikaa tähän oli varattu 90 minuuttia. Keskustelu eteni siten, että jokainen opettaja vuorollaan esitti oman koulunsa liikunnallista toimintakulttuuria vapaamuotoisesti tai PowerPoint esityksen avulla. Samaan aikaan koulujen oppilaat jakoivat eri tilassa omia ideoitaan ja näkemyksiään liikunnallisempaan kouluarkeen. Oppilaat laativat liikunnan vuosikellon, josta ilmeni heidän näkemyksiään ja parannusehdotuksiaan. Tämän jälkeen oppilaat esittivät laatimansa parannusehdotukset opettajille. Kun ideat oli esitetty, opettajat jakaantuivat kolmen hengen ryhmiin keskustelemaan.

Tämän tutkimuksen tutkimusaineistona käytettiin kahta seitsemän hengen ryhmäkeskustelua, joissa opettajat esittelevät omien koulujensa liikunnallista toimintakulttuuria. Tutkimuksen lopullinen tutkimusjoukko koostuu 14 taito- ja taideaineen opettajasta (n=14) ja kahdesta erillisestä videoidusta ja nauhoitetusta ryhmäkeskustelusta (ks. taulukko 1 tummennettu kohta). Taulukossa 2 on esillä tutkimusjoukkoon kuuluvien opettajien opetettavat aineet.

TAULUKKO 2. Tutkimuksen aineisto ja tutkimusjoukko

Aineisto	Tutkimusjoukko	Koodit	Opetettava aine/aineet
Aineisto 1	7 taito- ja taideaineen opettajaa	TT-1	Tekninen työ
		TT-2	Kuvataide
		TT-3	Kotitalous
		TT-4	Tekninen työ ja liikunta
		TT-5	Liikunta ja terveystieto
		TT-6	Liikunta ja terveystieto
		TT-7	Liikunta, terveystieto ja psykologia
Aineisto 2	7 taito- ja taideaineen opettajaa	TT-8	Erytisopettaja
		TT-9	Luokanopettaja
		TT-10	Liikunta
		TT-11	Käsityö
		TT-12	Käsityö ja liikunta
		TT-13	Liikunta
		TT-14	Luokanopettaja ja liikunta

### 5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysi alkaa jo usein haastattelutilanteissa. Kun tutkija itse tekee haastattelun, hän voi jo siinä vaiheessa ohjata keskustelua haluttuun suuntaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136.) Koska emme olleet tämän tutkimuksen tutkimusaineiston haastattelihoita, vaan havainnoimassa ryhmäkeskusteluja, emme voineet vaikuttaa tai ohjata tutkimusta haluttuun suuntaan. Havainnoinnin perusteella teimme kuitenkin päätelmiä aineistosta. Abduktiivisessa päätelyssä tutkijalla on valmiina joitakin teoreettisia käsityksiä, joita hän pyrkii todentamaan aineistonsa avulla (Hirsjärvi & Hurme 2008, 136). Koska meillä oli aikaisempaa teoreettista tietoa aiheesta, analysoimme karkeasti aineiston sisältöä jo aineiston keräämisen vaiheessa.

Seuraava analyysivaihe oli aineiston purkaminen. Laadullisen aineiston purkaminen lähtee tallennetun aineiston litteroinnilla eli puhtaaksi kirjoittamisella. Litteroidessa laadullinen aineisto kirjoitetaan sanasta sanaan puhtaaksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222; Hirsjärvi & Hurme 2008, 138, 140.) Koska tutkijoita on useampi kuin yksi, on tärkeää päättää litteroinnin tarkkuudesta ja yhteisistä käytänteistä (Alastalo 1997, 7). Sovimme yhdessä yhtenäisen tavan litteroida ja koodata henkilöt. Kaksi seitsemän hengen ryhmäkeskustelua litteroitiin erikseen. Litteroitua tekstiä kertyi kahdesta eri aineistosta yhteensä 54 sivua Times New Roman fontilla, 12 koolla ja rivivälillä 1,5. Taulukossa 3 on nähtävillä tutkimuksen aineiston tiedot.

### TAULUKKO 3. Tutkimuksen aineisto

Aineisto	Opettajat (koodit)	Litteroitava aika	Litteroidut sivut
Aineisto 1	7 (TT-1 – TT-7)	72 min	25
Aineisto 2	7 (TT-8 – TT-14)	73 min	29
<b>Yhteensä</b>	14	145 min	54

Aloitimme litteroinnin jakamalla vastualueet. Litteroimme molemmat yhden seitsemän hengen ryhmäkeskustelun. Litterointia helpotti videotallenne, josta pystyi selvittämään, kuka puhujista oli äänessä. Aloitimme aineistoanalyysin kuuntelemalla nauhoitetut videotallenteet ensin yhdessä läpi ja pohtimalla yhteyksiä teoriaan. Myös alustavat tutkimuskysymykset alkoivat hahmottua. Tämän jälkeen aloitimme nauhoitteiden litteroinnin. Tässä kohtaa huomasimme, että litterointia helpotti puhenopeuden säätäminen hitaammaksi. Ryhmäkeskustelujen litterointi osoittautui puhtaaksikirjoitusvaiheessa haastavaksi, sillä monen haastateltavan ääni kuulosti samalta ääninauhalla. Näin ollen piti kiinnittää erityisen paljon huomiota siihen, kuka puhui.

Toisella kuuntelukerralla litteroimme molemmat omaa aineistoa. Sovimme, että nimeämme henkilöt yhteisellä tavalla seuraavasti: TT tarkoittaa taito- ja taideaineen opettajaa ja numero (1–14) koodin lopussa kertoo, kuka opettajista puhuu. Koodaus ja vuorosanojen litterointivaiheessa pyrimme kirjoittamaan kaikki vuorosanat tarkasti ylös. Toinen kuuntelukerta vei aikaa, koska sanasta sanaan litteroinnissa videotallennetta piti kelata monta kertaa taaksepäin varmistukseen, että kirjoittaa kaiken oikein. Kolmannella kuuntelukerralla tarkistimme, että henkilöiden puheenvuorojen koodaukset ovat oikein ja tässä vaiheessa korjasimme ilmenneet virheet. Aineistossa oli muutamia epäselviä kohtia taustamelusta tai hiljaisesta äänestä johtuen, joten jätimme kohdat litteroimatta.

Litteroitujen tekstien jälkeen aloitimme aineiston tarkemman tulkinnan käyttäen sisällönanalyysia. Tässä tutkimuksessa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvä aineisto analysoitiin teorialähtöisen sisällönanalyysin avulla. Teoreettisena viitekehysenä toimi Opetushallitus (2018) ja Kantomaa ym. (2018) koulupäivän aikaisen liikunnan jaottelun mallit, joista tässä tutkimuksessa keskitytään välitunteihin, liikuntakerhoihin ja muuhun koulupäivän aikaiseen ohjattuun liikuntaan (ks. luku 3.2). Aineiston analysointi lähti liikkeelle aineiston lukemisella

ja sisältöön perehtymisellä. Redusointivaiheessa etsimme kahdesta litteroidusta aineistosta kaikki sellaiset kommentit, jotka sopivat tässä tutkimuksessa käytetyn luokituksen alle (ks. kuvio 2). Alleviivasimme kaikki ilmaukset keltaisella värillä ja kokosimme ne erilliseen tiedostoon. Tiedostolle tuli mittaa Times New Roman fontilla, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5 yhteensä 14 sivua. Esimerkkinä tarkastellaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, *Millaisia käytänteitä yläkouluilla on liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle?*, tehdyn teorialähtöisen sisällönanalyysin etenemistä. Taulukossa 4 esimerkki aineiston pelkistämisen vaiheesta.

TAULUKKO 4. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä

YLÄLUOKKA	ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS
<b>Välitunnit</b>	<i>”– – mutta sitten ihan semmoista mitä on tuota suunniteltua ja ohjattua tämmöstä niin välituntiliikuntaa on tuolla salissa sillälailla että tukioppilaat on pitäny sitä että välitunnin aluksi aukastaan ovet ja siellä on vaikka 10 minuutin sählypelit ja tätä on ollu niinku kerran viikossa niinku tietyt välkät, onko kaks välkää sillon kerran viikossa.” (TT-2)</i>	Välituntiliikunta salissa  Tukioppilaat
<b>Liikuntakerhot</b>	<i>”– – ihan tuommonen niinku juoksukoulu oli siellä (koulun nimi) koululla niin mä oon ollu tuolla tervalla oppilaiden kanssa eli ite ollaan kerta viikoon ruettiin reenaamaan niinkö ja seiskat ja kasit sai osallistua kymppille ja ysit halukkaat sai 21 eli puolikkaalle.” (TT-5)</i>	Juoksukoulu
<b>Muu koulupäivän aikainen ohjattu liikunta</b>	<i>”No sitte tämä liikkuva joulukalenteri on niinku ollu näköjään monella muullakin koululla. Sitten näitä valtakunnallisia tapahtuvia, tapahtumia ainakin tämä RyggeBy juoksu oli, sitte taistokamppailu, öö kuntoilukamppanja sitte tämä Pover Mover – –” (TT-11)</i>	Liikunnallinen joulukalenteri Rygge By Power Mover

Aineiston pelkistämisen vaiheessa kirjasimme ylös kaikki konkreettiset ideat liikunnallisemman toimintakulttuurin toteutumisesta. Pääasiassa yhden kommentin sisällä oli monta konkreettista ideaa, jotka kirjasimme muutamalla sanalla pelkistetyksi ilmaukseksi. Tässä vaiheessa keräsimme ne asiat, jotka sopivat analyysirunkoon. Aineiston klusterointivaiheessa kokosimme samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset yhteen ja annoimme jokaiselle ryhmälle nimen niitä yhdistävällä käsitteellä. Pelkistetyistä ilmauksista muodostui alaluokkia. Taulukossa 5 kuvattuna esimerkein aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

TAULUKKO 5. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Sisävälitunti liikuntasalissa</p> <p>Koulun kuntosali käytössä välitunnilla</p> <p>Pingispöytiä, biljardipöytiä, pöytäfutis ja liikuntasali käytössä ruokavälitunnilla</p> <p>Lentopallovälitunti</p> <p>Tanssivälitunnit</p>	<p>Sisävälitunti</p> <p>Lajivälitunti</p>
<p>Suomi 100- juoksuhaaste</p> <p>Liikunnallinen joulukalenteri</p> <p>Haasta naapuriluokka liikkumaan</p> <p>Mikä luokka liikkuu eniten välitunneilla</p> <p>Joka kuukausi liikunnallinen haaste</p> <p>Kuukauden liikuntateema (esim. rentoutus)</p>	<p>Teemahaasteet</p> <p>Luokkien väliset haasteet</p> <p>Kuukauden liikuntahaaste</p>
<p>Talviliikuntapäivä</p> <p>Laskettelupäivä</p> <p>Marjaretki syksyllä</p> <p>Syysliikuntapäivä</p> <p>Ystävänpäivän pelit ja leikit</p> <p>Itsenäisyyspäivän tanssit</p>	<p>Talviliikuntapäivä</p> <p>Syysliikuntapäivä</p> <p>Teemapäivät</p>
<p>Koulujen välinen soutukisa</p> <p>Koulujen väliset koriskisat</p> <p>Opet vs. oppilaat pesäpalloturnaus</p> <p>Jalkapalloturnaus luokkien kesken</p> <p>Luokkien välinen koriskilpailu</p> <p>Säbä-välituntiturnaus</p>	<p>Koulujen väliset kisat</p> <p>Koulussa tapahtuvat kisat ja turnaukset</p>
<p>8.-luokkalaisten Nou Hätä – kisat</p> <p>Power-Mover tanssi</p> <p>Koulun tapahtumiin pyöräily</p> <p>Koulun tapahtumiin kävely</p> <p>Siirtyminen eri rakennukseen koulupäivän aikana</p>	<p>Valtakunnalliset liikuntatapahtumat</p> <p>Pyöräily tai kävely koulun aikaisiin tapahtumiin</p>

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä kategoriat määritellään aikaisemman tiedon perusteella (Tuomi & Sarajarvi 2012, 115) eli tässä tapauksessa välitunnit, muu koulupäivän aikainen liikunta ja liikuntakerhot ohjasivat aineiston analyysia. Aikaisemman tiedon perusteella muodostettu teoria ohjasi aineiston analyysia yleisestä yksityiseen. Taulukossa 6 on esitetty deduktiivisella sisällönanalyysillä muodostetut luokat välitunneista. Yhdistävänä tekijänä oli oppituntien ulkopuolinen liikunta yläkoulussa. Aineisto myös kvantifioitiin eli aineistosta laskettiin, kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian.

TAULUKKO 6. Välituntiliikunta yläkoulussa

YHDISTÄVÄ TEKIJÄ	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
OPPITUNTIENTEN ULKOPUOLINEN LIIKUNTA YLÄKOULU- LUISSA	VÄLITUNTI	Sisävälitunti salissa*****
		Ulkovälitunti *****
		Välituntiliikuttajat *****
		Liikuntavälinekori/lainaamo *****
		Pelipöydät *****
		Lajivälitunti *****

\* = ilmaisujen määrä

Toisen tutkimuskysymyksen aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Aloitimme aineiston analyysin litteroidun aineiston lukemisella ja sisältöön perehtymisellä. Kahdesta litteroidusta aineistosta etsimme kaikki ne kohdat, jotka sopivat toisen tutkimuskysymyksen alle. Alleviivasimme kaikki ilmaukset sinisellä värillä ja kokosimme ne erilliselle tiedostolle. Tiedostolle tuli mittaa Times New Roman fontilla, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5 yhteensä 11 sivua. Esimerkkinä tarkastellaan (taulukko 7) toisen tutkimuskysymyksen, *Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnalliseen toimintakulttuuriin yläkouluissa?* aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistä:

TAULUKKO 7. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Nii meidän koulu on tosi liikuntamyönteinen ja siellä on sillalailla helppo tehdä ja kyllähän tämäkin ku että voi tämäinki järjestää" (TT-13)	Koulu on liikuntamyönteinen
"Ulkona nimenomman ku meillä ei oo mittään sisätiloja missä olla eikä oikeen ulkotiloja ku meillä on myllätty pihaki ihan niinko, ihan tosi pieni tila ja siellä on yks kiikku" (TT-3)	Koulun puutteelliset tilat



Kaikista alkuperäisistä ilmauksista tehtiin pelkistetty ilmaus. Pelkistettyjen ilmauksien jälkeen alkoi klusterointi. Aineiston klusteroinnissa tarkoitus on etsiä aineistosta samankaltaisuudet ja luokitella ne yhdeksi yhteiseksi luokaksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Klusteroinnissa huomasimme, että alaluokkien muodostuminen vaati ilmauksien tarkkaa lukemista ja pohdintaa. Samat ilmaukset voivat asettua osittain myös muihin luokkiin. Lisäksi useammassa ilmauksessa oli kahteen luokkaan sopivia mielipiteitä, jolloin nämä ilmaukset piti ottaa erilleen toisistaan. Taulukossa 8 esimerkki toisen tutkimuskysymyksen klusteroinnista.

TAULUKKO 8. Esimerkki klusterointivaiheesta

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Koulun puutteelliset tilat Koulussa on perusparannus meneillään Koululla on remontti	Liikuntapaikkojen puute
Koulu on liikuntamyönteinen Liikunnallisten ideoiden helppo toteuttaminen Rehtori on liikuntamyönteinen	Liikunnallinen toimintakulttuuri

Klusterointivaihetta seuraa aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Abstrahointivaiheessa aineistosta pyritään löytämään uusia teoreettisia käsitteitä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi perustuu aineistosta perustuviin käsitteisiin, jotka vastaavat tutkimuskysymyseen. Abstrahointivaiheessa empiirinen tutkimus liitetään teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Taulukossa 9 on esimerkki toisen tutkimuskysymyksen abstrahointivaiheesta.

TAULUKKO 9. Mitkä tekijät vaikuttavat liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen

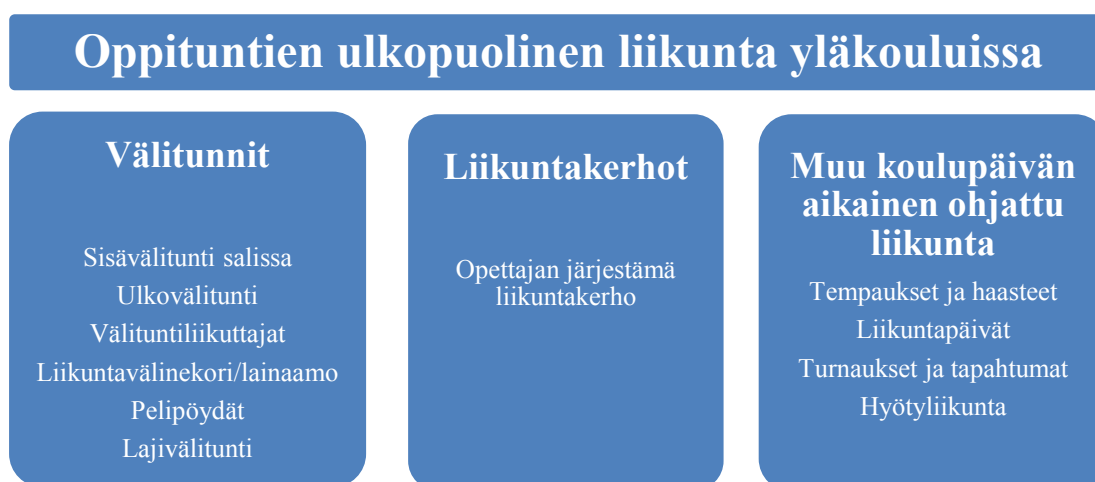
Yhdistävä tekijä	Yläluokka	Alaluokka
Liikunnalliseen toimintakulttuuriin vaikuttavat tekijät yläkoulussa	Tilat ja välineet	Motivoiva välineistö
		Välineistön helppo saatavuus
		Sisätilojen monipuolinen käyttö
	Koulun ympäristö	Liikuntapaikkojen puute
		Toiminnallinen piha
	Koulun toimintakulttuuri	Sitoutuminen
		Pitkäjänteisyys
		Liikuntamyönteisyys
		Vastuun jakaminen
		Turvallisuus
	Yhteistyö	Ala- ja yläkoulujen yhteistyö
		Oppilaiden osallisuus

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa kuvaamme Oulun kaupungin perusopetuksen yläkoulujen taito- ja taideaineiden opettajien näkemyksiä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta. Tutkimukseen osallistui 14 yläkouluopettajaa ja he työskentelivät eri kouluilla Oulun kaupungin alueella. Yläkouluissa toteutetaan oppituntien ulkopuolista liikuntaa monipuolisesti. Toimintaan houkuttelevat ulkovälitunnit lisäsivät oppilaiden aktiivisuutta ja usein näistä olivat vastuussa välituntiliikuttajat. Kaikissa paitsi yhdessä koulussa oli käytössä salivälitunti, jolloin oppilaat saivat liikkua joko vapaasti tai ohjatusti. Positiivisesti oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan vaikuttaa motiivoiva ja toiminnallinen piha sekä välineet ja liikuntamyönteisyys. Seuraavissa alaluvuissa käsittelemme tarkemmin tuloksia tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Oppituntien ulkopuolinen liikunta pitää sisällään välituntiliikunnan, muun koulupäivän aikaisen ohjatun liikunnan sekä liikuntakerhot (ks. luku 4).

### 6.1 Yläkoulujen käytänteet liikunnallisemman toimintakulttuurin toteuttamiselle

Aineiston analyysin pohjalta keskeisimmät tutkimustulokset ovat välitunteihin ja muuhun koulupäivän aikaiseen ohjattuun liikuntaan liittyvät käytänteet. Selkeänä tutkimustuloksena voidaan pitää liikuntakerhojen vähäisyyttä yläkouluissa, joiden liikunnallista toimintakulttuuria tutkimuksessa tarkasteltiin. Kuviossa 3 on esitetty teorialähtöisellä sisällönanalyysillä muodostetut luokat, jotka kuvaavat oppituntien ulkopuolista liikuntaa yläkouluissa. Oppituntien ulkopuolinen liikunta yläkouluissa jaotellaan välitunteihin, liikuntakerhoihin ja muuhun koulupäivän aikaiseen ohjattuun liikuntaan.



KUVIO 3. Oppituntien ulkopuolinen liikunta yläkouluissa

Tutkimusaineistosta selvisi, että välitunnit jakaantuivat sisävälitunteihin salissa ja ulkovälitunteihin. Kouluilla oli välitunneilla käytössä välkkäreitä, tukioppilaita, tutoreita ja sporttareita, jotka nimesimme aineiston lukua helpottaakseen välituntiliikuttajiksi. Sisävälitunteja salissa oli käytössä yhtä lukuun ottamatta kaikissa tutkimuksen yläkouluissa. Sisävälitunnit olivat kouluissa suosittuja ja pääsääntöisesti ne olivat ohjattuja. Kymmenen opettajaa mainitsi, että sisävälitunteja oli ohjaamassa välituntiliikuttajat.

*” – mutta sitten ihan semmoista mitä on tuota suunniteltua ja ohjattua tämmöistä niin välituntiliikuntaa on tuolla salissa sillälailla että tukioppilaat on pitänyt sitä että välitunnin aluksi aukastaan ovet ja siellä on vaikka 10 minuutin sählypelit ja tätä on ollu niinku kerran viikossa niinku tietyt välkät, onko kaks välkkää sillon kerran viikossa. ” (TT-2)*

Eräs opettaja mainitsi, että heidän koulullaan sali oli vapaassa käytössä kahdella sisävälitunnilla päivittäin. Oppilaat saivat tällöin liikkua vapaasti haluamansa lajin parissa. Koulukohtaisia eroja oli siitä, kuinka monta ja minkä pituisia sisävälitunteja oli käytössä. Viidellä koululla sisävälitunti oli yhdistetty ruokailuun, jolloin 45 minuutin aikana oppilaat kerkesivät syödä ja osallistua sisävälituntitoimintaan. Yhdellä koululla oli käytössä kaksi puolen tunnin sisävälituntia. Kaksi opettajaa mainitsi, että heidän koulullaan oli päivittäin kaksi 25 minuutin välituntia. Toinen heistä mainitsi, että toisen välitunneista oppilaat saivat viettää sisällä ja toisen ulkona.

Yhdessä koulussa kaikki välitunnit olivat ulkovälitunteja, paitsi erityistapauksissa, kuten kylmällä säällä. Yksitoista opettajaa mainitsi, että heidän koulullaan oli pakollinen ulkovälitunti käytössä. Suurimmalla osalla kouluista ulkovälitunti oli ollut käytössä jo useamman vuoden, mutta osassa kouluissa se oli otettu hiljattain käyttöön. Lähes kaikki opettaja olivat sitä mieltä, että ulkovälituntien käyttöön ottaminen vei aikaa.

*“ – – tänä syksynä otettiin käyttöön ulkovälitunti kerran päivään ja se alauksi ehkä oli vähä että sitä sai vähä aikaa pyörittää, että se saahaan siihen koulun toimintaan matkaan – – ” (TT-13)*

Välituntiliikuttajat nähtiin tärkeänä liikunnan edistämisessä ja heidän koulutuksestaan ja toiminnasta oli vastuussa koulujen Liikkuva koulu -vastaava. Tässäkin oli koulukohtaisia eroja. Osalla koululla välituntiliikuttajat oli otettu käyttöön ja heidän toimintaansa kuului välineiden

vieminen välitunneille tai välituntilainaanosta huolehtiminen. Sen sijaan osalla kouluista välituntiliikuttajia ohjattiin systemaattisesti ja he järjestivät ohjattua toimintaa välitunneilla. Yhdellä koululla, jossa välituntitoimintaa oli kehitetty jo useamman vuoden ajan, oli käytössä välituntiliikuttajien koulutus, jossa heidät perehdytettiin tehtävään. Tässä koulussa toimintaa myös ohjattiin ympäri lukuvuoden ja välituntiliikuttajat osallistuivat yhdessä vastuopettajan kanssa liikunnallisen vuosikalenterin suunnitteluun. Kolme opettajaa mainitsi, että välituntiliikuttajat ohjaavat välituntiliikuntaa myös alakoulun oppilaille. Välituntiliikuttajien toiminta oli huomattavasti aktiivisempaa sisävälitunneilla, kuin ulkovälitunneilla.

*“Meillä on niitä välkäreitä, puhutaan kans välkäreistä, jotka on koulutettu. Välkärit on sitte tavallaan vastuussa sitte siitä salivälitunnista.” (TT-12)*

*“— välkäriskoulutus seiskoilla elikkä meillä on joka vuosi yritetään nyt kouluttaa uudet välkärit ja meillä niitä välkäreitä sanotaan sporttareiksi eli tuota ne on sitten niitä jotka vetää välituntiliikuntaa.” (TT-7)*

*“— välkärit lähtee sitten vähän välitunneille viemään palloja ja frisbeetä ja kaikkee.” (TT-3)*

Liikuntavälinelainaamo tai liikuntavälinekori oli käytössä yhdeksässä koulussa. Liikuntavälineitä oli vapaassa käytössä sisävälitunneilla, mutta liikuntavälinelainaamo/kori oli suosittu ulkovälitunneilla. Liikuntavälinelainaamo/kori toimi monella eri tavalla. Osassa koulussa välineet olivat vapaassa käytössä, kun joissakin kouluissa välinelainaamo pyörittivät välituntiliikuttajat.

*“Meillä on kans välinelainaamo. Se on toiminu monella eri tavalla. Viime vuonna se toimi sillä lailla, että siinä oli lainaajat ja ne kirjattiin ylös. Tällä hetkellä se on semmonen, että semmonen kärry vetästään ulos.” (TT-12)*

Pelipöydät olivat suosittuja viidessä koulussa, joissa ne olivat käytössä. Kaikilla viidellä koululla oli käytössä ainakin pingis ja biljardipöydät, mutta yhdellä koululla niiden lisäksi oli käytössä vielä pöytäfutis ja ilmakiekkopöytä. Pelipöydät olivat suosittuja kaikissa viidessä koulussa. Kouluilla oli erilaisia käytäntöjä pelipöytien käytöstä. Yksi opettaja mainitsi, että pelipöytien suosion takia vuorot niiden käyttöön oli jaettu luokka-asteittain. Toisessa koulussa pelipöydät olivat vapaassa käytössä kaikilla välitunneilla, kun kahdessa muussa koulussa pelipöytiä sai käyttää ruokavälitunneilla. Neljässä koulussa pelipöydät olivat koko ajan esillä, kun taas

yhdessä koulussa pelipöydät piti hakea varastosta. Pingisvälineiden käytöstä eräs opettaja mainitsi, että oppilailla oli koulun puolesta käytössä mailat, mutta pallot piti osta itse.

*“ – sitten pingispöytiä, biljardipöytä, pöytäfutis ja liikuntasali käytössä ruokavälkällä. ” (TT-4)*

Tutkimusaineistosta ilmeni paljon käytännön ideoita välitunteihin, joten yhdeksi selväksi alaluokaksi muodostui lajivälitunnit. Tutkimusaineistosta ilmeni, että kymmenellä koululla oli käytössä lajivälitunti, jolloin tietty laji oli selkeämmin esillä. Yhdellä koululla sisävälitunneille pelattavaksi lajiksi oli valittu koripallo, jota pelattiin kaikilla välitunneilla. Eräs opettaja mainitsi, että heidän koulullaan oli hyödynnetty oppilaiden lajiosaamista, jolloin esimerkiksi tanssia harrastavat tytöt saivat pitää tanssivälitunnin. Yhdeksällä koululla lajivälituntien lajit vaihtelivat oppilaiden toiveiden mukaisesti.

*“ – kaks salivälkkää aivan äärimmäisen kovassa käytössä, silloin on vaan koripalloo. ” (TT-5)*

*“ – sitten mulla on tietyt lentopalloa pelaavat tytöt jotka vetää tän lentopallovälkän ja sitten tanssia harrastusta harrastavat tytöt vetää tuon tanssivälkän. ” (TT-7)*

Tutkimusaineistosta ilmeni selvästi liikuntakerhojen vähäisyys. Ainoastaan yhdellä koululla oli yläkoululle järjestettyä kerhotoimintaa, joka oli opettajan pitämä juoksukoulu. Eräs opettaja mainitsi pitäneen telinevoimistelukerhoa alakoulun oppilaille. Sama opettaja mainitsi myös, että heidän koululleen oli tulossa koripallokerho seitsemäs–yhdeksäsluokkalaisille. Yhden koulun opettaja mainitsi, että heidän koulultaan erityisesti tytöiltä oli tullut kyselyitä koripallokerhon järjestämisestä.

*“Telinevoimistelukerhoa mä oon ite pitäny ykkös–nelosluokille ja sitte nyt on tulossa koripallokerho seiska–ysiluokille. ” (TT-10)*

Tutkimusaineistosta ilmeni useita käytännön ideoita muuhun koulupäivän aikaiseen ohjattuun liikuntaan, jonka vuoksi jaoimme ne neljään alaluokkaan: tempaukset ja haasteet, liikuntapäivät, turnaukset ja tapahtumat sekä hyötyliikunta. Näiden neljän alaluokan alle sisältyy paljon konkreettisia ideoita, jotka esittelemme seuraavaksi alaluokka kerrallaan.

Erilaiset tempaukset ja haasteet olivat suosittuja kaikilla kouluilla. Ne jakaantuivat aineiston perusteella vielä neljään alaluokkaan, jotka ovat liikuntahaasteet, teemahaasteet, kuukauden liikuntahaasteet sekä luokkien väliset haasteet. Liikuntahaasteita olivat esimerkiksi juoksuhaaste, leuanvetohaaste, lankkuhaaste tai hyppynaruhaaste. Näitä haasteita järjestettiin ympäri vuoden järjestämistapoja vaihdellen.

*“Koko koulun lankutushaaste oli nyt se oli viikon mittainen, maanantaina minuutti, tiistaina kaks, keskiviikkona kolme, torstaina neljä ja perjantaina viis.”*  
(TT-6)

Eräs opettaja kertoi, että heidän koulullaan oppilaat saivat haastaa opettajia esimerkiksi lankkuhaasteeseen. Teemahaasteita olivat esimerkiksi Suomi-100 vuonna järjestetyt erilaiset liikunnalliset haasteet, kuten juokse 100 km haaste. Eräs opettaja mainitsi, että heidän koulullaan oli tapana järjestää erilaisia liikunnallisia tempauksia ystävänpäivänä välituntiliikuttajien toimesta. Useampi opettaja mainitsi liikunnallisen joulukalenterin, jolloin joka päivä oli erilainen liikunnallinen tehtävä suoritettavana. Kuukauden liikuntahaasteita eräs opettaja mainitsi, että heillä oli käytössä joka kuukausi jokin haaste, kuten esimerkiksi leuanvetohaaste, jota harjoiteltiin kuukauden ajan. Kuukauden jälkeen luokat mittasivat tuloksensa liikuntatunneilla ja voittajaluokka sai palkinnon. Esimerkki erilaisesta kuukauden haasteesta on yhden opettajan mainitsema rentoutumishaaste, jossa oppilaita haastettiin rentoutumaan joogan merkeissä. Luokkien väliset haasteet olivat suosittuja neljällä koululla. Näissä kouluissa järjestettiin välitunneilla luokkien välisiä turnauksia, kuten esimerkiksi koripallo- tai salibandyturnauksia.

*“– – luokkien väliset salibandykisat on tällä hetkellä käynnissä – – välituntien aikana lähinnä ruokatuntien aikana pelataan ne pelit.”* (TT-4)

Liikuntapäivät olivat yleisiä lähes jokaisella koululla. Liikuntapäivät jakaantuivat aineiston perusteella neljään alaluokkaan, joita ovat talviliikuntapäivä, syysliikuntapäivä, ryhmäytymispäivät sekä teemapäivät. Talviliikuntapäivien suosio näkyi usealla koululla. Kymmenen opettajaa mainitsi, että heillä oli talviliikuntapäivä, joista seitsemän mainitsi yhtenä aktiviteettina laskettelun. Laskettelun ohella kouluilla oli tarjolla toinen tai useampi vaihtoehto, kuten esimerkiksi Super Park, keilailu, hiihtäminen, kiipeily tai vaihtoehtoisesti koululla muuta ohjattua toimintaa.

*“Sitten kaks urheilupäivää, yleisurheilupäivä ja talvella on talviliikuntapäivä, tämmöset aika perinteiset.”* (TT-2)

*“Sitten on meillä tämmösiä teema- ja toimintapäiviä. Öö laskettelupäivä on joka kevät ja tuota siihen liittyy sitte, että jotka ei lähe laskemaan niin niille on sitte jotain muuta.” (TT-14)*

Seitsemän opettajaa mainitsi, että heidän koulullaan vietetään syksyisin liikuntapäivää. Syysliikuntapäivilläkin oli koulukohtaisia eroja, kuten talviliikuntapäivinä. Kaksi opettajaa mainitsi, että heillä syysliikuntapäivää vietettiin yleisurheilukisojen muodossa, johon koko koulu osallistuu. Eräs opettaja mainitsi, että heillä syysliikuntapäivä oli yhdistetty syyslomaa edeltävälle viikolle ja käytti tästä nimitystä *“syyslomalle liikuntatempaus”*, jolloin innokkaat välituntiliikuttajat olivat yhdessä vastuupettajan kanssa suunnitelleet esimerkiksi pesäpallo- tai salibandyturnauksen. Yksi opettaja kertoi, että heidän koulullaan syysliikuntapäivänä lähdettiin marjaretkelle ja toinen opettaja mainitsi syksyisestä kaupunkipäivästä, jolloin oppilaat kiertävät erilaisia rasteja kaupungilla.

Aineistosta ilmeni myös, että kouluilla vietiin erilaisia liikunnallisia ryhmäytymispäiviä. Ryhmäytymispäivät olivat pääasiassa seitsemäsluokkalaisille, joissa he tutustuvat toisiinsa erilaisen leikkien ja pelien avulla. Ryhmäytymispäiviä järjestettiin eräässä koulussa myös kaikilla luokka-asteilla. Teemapäivät olivat suosittuja usealla koululla. Opettajat mainitsivat seuraavasta teemapäivistä: ystävänpäivätanssit, itsenäisyyspäivän tanssiaiset, kulttuuripäivä kaupungilla ja ystävänpäivän liikuntatempaus.

*“Sitten toukokuu kulttuuripäivä kaupungilla, elikkä siellä on, sekin on ollu semmonen perinteinen teemapäivä elikkä kun kaupungilla on eri pisteitä mihin ne saa käydä tutustumassa, siellä on joku tehtävä aina.” (TT-4)*

Opettajien kommenteista ilmeni myös erilaiset turnaukset ja tapahtumat. Analysoinnin perusteella huomasimme, että turnauksia oli erilaisia, jotka jaoimme aineiston perusteella koulujen välisiin turnauksiin, koulussa tapahtuviin turnauksiin sekä valtakunnallisiin tapahtumiin. Koulussa tapahtuvat turnaukset olivat yleisempiä kuin koulujen väliset turnaukset. Opettajat kuvailivat koulussa tapahtuvia turnauksia seuraavasti:

*“Säbävälituntiturnaus se on tässä tammi–helmikuun vaihteessa alkaa ja siellä pelataan luokittain just vastaan.” (TT-6)*

*“— opet vastaan oppilaat pesispeli meillä on aina keväällä.” (TT-5)*

Aineistoista ilmeni erilaisia valtakunnallisia liikuntatapahtumia, joita olivat Power Mover, RyggeBy koulujuoksu, Taisto- kampanja ja NouHätä.

*“Sitten näitä valtakunnallisia tapahtumia, tapahtumia ainakin tämä RyggeBy juoksu oli, sitte taistokamppailu, öö kuntoilukamppanja sitte tämä Power Mover, niin siinäpä on monesti ollu meiltä oma joukke siinä.” (TT-11)*

Aineistosta ilmeni myös muuta oppituntien ulkopulista liikuntaa, jonka analysoimme aineiston perusteella hyötyliikunnaksi. Analyysissä luokittelimme hyötyliikunnan koulupäivän aikaisiin siirtymiin tunnilta toiselle. Yksi opettaja kommentoi, että heillä on tapana siirtyä koulupäivän aikaisiin tapahtumiin pyörillä ja koulu olikin ostanut oppilaiden käyttöön lainapyöriä:

*“— meillä on lainapyöriä ja me koitetaan liikkua mahdollisimman paljon joka paikkaan. Kevvään kirkkoretki nii ollaan tehty pyörillä ja sitte näitä öö toiminnallisia päiviä syksyllä, jos niitä on vaikka kaupungissa on ollu tuota kaupunkisuunnistusta, niin meillähän kuitenkin se melkeen kymppi tulee pyöräillä niin pyöräillä ollaan menty.” (TT-12)*

Hyötyliikuntaa tapahtui kouluilla myös pakon sanelemana, kun sisäilmaongelmien vuoksi oppilaat oli ohjattu kävelemään väistötiloissa pidettäville oppitunneille.

## **6.2 Yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuurin vaikuttavat tekijät**

Aineiston analyysin pohjalta huomasimme, että yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuurin vaikuttaa koulun ympäristö, arvot ja asenteet, tilat ja välineet sekä yhteistyö. Keskeisimpänä tutkimustuloksena voidaan pitää sitä, että koulut tarvitsevat pitkäjänteistä ja sitoutunutta toimintaa koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle. Kuviossa 4 on esitelty analyysin perusteella yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuuriin vaikuttavat tekijät.





KUVIO 4. Yläkoulujen liikunnalliseen toimintakulttuuriin vaikuttavat tekijät.

Opettajat näkivät tärkeänä liikunnallisuuden lisäämisessä koulun tilat ja välineet. Tähän kuuluivat välineistön helppo saatavuus ja sisätilojen monipuolinen käyttö. Välineistön helpolla saatavuudella opettajat tarkoittivat sitä, että välinelainaamot ja välinekorit olivat heti välituntien alkaessa käytössä ja toimintaa ohjasi välituntivalvojat tai Liikkuva koulu -vastaava. Oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan vaikutti positiivisesti se, että koulun tiloja käytettiin monipuolisesti. Välituntipiha, liikuntasali sekä muut koulun tilat olivat oppilaiden käytössä ja heille annettiin tarpeeksi aikaa liikkua. Opettajat korostivat motivoivan välineistön merkitystä liikunnallisuuden lisäämiseksi. Välineistön tuli olla helposti saatavilla.

Motivoivan välineistön osalta yläkouluopettajien kommenteissa ilmeni erilaiset pelipöydät ja aktiivisuusmittarit. Eräs opettaja kommentoi, että hän oli ottanut koulussaan käyttöön aktiivisuusmittarit ja niiden suosio innosti *“monia semmosia passiivisempiakin oppilaita”* (TT-7). Pelipöydistä yksi opettaja kommentoi näin:

*”Pingispöytiä, biljardipöytä, pöytäfutis ja liikuntasali käytössä ruokavälkällä, meillä on sillä tavoin, että se on joka päivä käytössä”* (TT-4)

Yläkouluopettajien kommenteista huomasi, että sisätilojen monipuolisella käytöllä oli kouluilla erilaisia käytänteitä. Yksi yläkouluopettaja ilmoitti, että heillä oli useamman kerran viikossa salivälitunti ja siellä oppilaat saivat liikkua vapaasti. Toinen yläkouluopettaja kertoi, että he tekivät yhteistyötä alakoulun kanssa ja salivuorot oli sovittava etukäteen. Eräs opettaja korosti

myös, että oppilaille tulisi antaa riittävästi aikaa, että he ehtivät tulla välitunniksi saliin liikku-  
maan.

Koulun liikunnallisempaan toimintakulttuuriin vaikuttavia tekijöitä löytyi myös koulun ympä-  
ristöstä. Analyysin pohjalta luokittelimme koulun ympäristöön liikuntapaikkojen puutteen sekä  
toiminnallisen pihan merkityksen. Analyysin tuloksena huomasimme, että keskeinen liikunnal-  
lisuutta haittaava tekijä oli erilaiset perusparannukset ja remontit, jolloin opettajat kokivat, että  
oppituntien ulkopuolista liikuntaa on vaikea järjestää liikuntapaikkojen puutteen takia:

*”Haastava tilanne ku siellä on perusparannus meneillään ja meillä ei oo salia  
eikä pihaa, niin tähän liikkuva kouluun juttuun tää vuosi on ihan mahoton”. (TT-  
3)*

*”Kaks viimestä vuotta meillä on menny vähän höpöks ku meillä on ollu koulu re-  
montissa. Toisena vuonna meillä ei ollu ollenkaan liikuntasalia”. (TT-5)*

Opettajien kommenteissa ilmeni, että toiminnallisella pihalla on merkitystä liikunnallisempaan  
toimintakulttuuriin. Piha-alue nähtiin sekä kehittämiskohteena että koulun selkeänä vahvuutena  
liikunnallisuuden lisäämisessä. Eräs opettaja kommentoi, että heidän koulunsa piha pitäisi  
saada toiminnallisemmaksi. Hänen mukaansa ulkoalueista pitäisi saada houkuttelevampia, että  
oppilaat menisivät ulos vapaaehtoisesti. Tällä hetkellä pihalla oli vain koripalloalue sekä ulko-  
pingispöytä. Toinen yläkouluopettaja vastaavasti mainitsi koulunsa vahvuudeksi toiminnalliset  
liikuntatilat. Hänen mukaansa olisi paljon haasteellisempaa järjestää oppituntien ulkopuolista  
liikuntaa, jos tilat olisivat erilaiset:

*”meillä on valtavan hyvät ne liikuntatilat, että siellä on iso sali mikä mennee 4  
lohkoon ja sitte meillä on liikuntakeskus käytössä, mikä mennee 3 lohkoon elikkä  
se on mahdollista pyörittää, että ei se varmaan iha semmosessa, jossa ois erilaiset  
liikuntatilat niin ei se ei varmaan tai se ois paljo haasteellisempaa”. (TT-13)*

Opettajat puhuivat koulun arvoista ja asenteista liikunnallisuuteen vaikuttavina tekijöinä. Niitä  
ovat pitkäjänteisyys, sitoutuminen, liikuntamyönteisyys, vastuun jakaminen ja turvallisuus.  
Koulun liikuntamyönteisyys oli positiivisesti yhteydessä koulun opettajien sitoutumiseen. Eräs  
opettaja kommentoi, että heidän koulunsa on hyvin liikuntamyönteinen ja koulun henki tukee  
liikunnallisten aktiviteettien järjestämistä. Tämä johti siihen, että henkilökunta oli sitoutunut

toteuttamaan liikunnallista toimintakulttuuria. Erään yläkoulun opettajien sitoutumisessa välituntiliikuntaan ja sen järjestämiseen oli ollut haasteita, mutta asiaan oli löydetty ratkaisu vuorolistojen kautta:

*”Se (välituntiliikunta) on ollu ihan muutaman opettajan varassa niin se sitten laimenee se osallistuminen, jos se ei joka välkkä aukeekkaan tavallaan niin nyt me tehtiin semmonen vuorolistat sitten opettajille, että kaikki kantais kortensa kekoon, että se olis säännöllistä aina”. (TT-6)*

Eräissä yläkoulussa nähtiin myös haasteita ulkovälitunneissa, mikä johtui siitä, että opettajat eivät halunneet lähteä *”kissa ja hiiri leikkiin”* (TT-5), jotta oppilaat olisi saatu ulkovälitunnille. Opettajat eivät halunneet sitoutua ulkovälituntien pitämiseen. Tästä päästään seuraavaan vaikuttavaan tekijään, joka oli pitkäjänteisyys. Pitkäjänteisyydellä opettajat tarkoittivat, että liikunnallisuuden lisääminen vaatii aikaa ja pitkäjänteistä työtä. Eräs opettaja kommentoi, että liikunnallisemman toimintakulttuurin toteuttaminen oli ollut ensimmäisenä vuonna haastavaa, mutta tämän jälkeen arki oli lähtenyt *”rullaamaan”* ja *”toinen vuosi on ollu paljon helpompi.”* (TT-13).

Erityisesti ulkovälituntien suhteen opettajat näkivät haasteita. Ulkovälituntien pitäminen ja oppilaiden saaminen ulos vaatii pitkäjänteistä työtä. Eräs opettaja kommentoi, että heidän koululaan oli luovuttu ulkovälitunneista opettajankokouksessa. Yksi yläkouluopettaja ilmaisi, että hänen koulussaan on päätetty jatkaa ulkovälituntien pitämistä haasteista huolimatta. Pitkäjänteisesti toiminen nousi esille myös yhden yläkouluopettajan kommentissa, jossa hän mainitsi eri koululta tulleet oppilaat ja että he olivat tottuneet aikaisemmassa koulussa olemaan välitunnit sisällä. Välituntien vietto pihalla ja liikunnallisuus vaativat pitkäjänteistä työtä:

*”Ne on vaan istunu siellä (välitunneilla), nyt tää on niinko tosi hankala saaha niitä ekaksikki sinne pihalle ja nyt sitten liikkumaan vielä että, jotenki se pikkuhiljaa tästä ehkä toittottavasti lähtee.” (TT-3)*

Analyysistä ilmeni, että liikuntamyönteisyys korostui opettajien kommenteissa. Opettajat kertoivat, että koulun ja rehtorin liikuntamyönteisyydellä on keskeinen vaikutus liikunnallisemman toimintakulttuurin toteutumiselle. Aikaisemmin mainitsimme, että koulun liikuntamyönteisyydellä oli vaikutusta opettajien sitoutumiseen. Yksi yläkouluopettaja kommentoi, että heidän koulunsa rehtori oli hyvin liikuntamyönteinen ja kokeilunhaluinen erilaisia liikuntaa edistäviä toimenpiteitä kohtaan:

*”Meillä on se hyvä puoli, että meidän rehtori on hyvin liikuntamyönteinen ja se sano, että just että saako laittaa, nii se sano laitetaan ja katotaan sitte, että mitä tapahtuu.” (TT-12)*

Liikunnalliseen toimintakulttuuriin vaikuttavina tekijöinä olivat vastuun jakaminen ja turvallisuus. Yksi opettaja oli sitä mieltä, että vastuun tulisi jakautua esimerkiksi Liikkuva koulu -tiimille, jolloin heiltä voitaisiin ottaa muita vastuita vähemmälle. Samaa kommentoi toinenkin opettaja ollessaan sitä mieltä, että liikunnallisemman toimintakulttuurin toteutuminen ei saa jäädä yhden opettajan vastuulle.

*”Pitäs olla joku vastaava erikseen joku liikkuvakoulu tiimi, joka sitte suunnittelis näitä ja niiltä jätettäs sitte muita vastuita vähemmälle.” (TT-14)*

*”Mää kyllä nään tosi tärkeeksi kans sen, että jos se on yhdellä opettajalla, nii kyllä on raskas taakka, että sitä voi sitte kyllä melkeen sitte täys työ on sitte se hoitaa.” (TT-8)*

Opettajat vetosivat turvallisuuteen liikunnallisuuden puuttumiseen vaikuttavana tekijänä. Kahden yläkouluopettajan kommenteista ilmeni, että heidän koulunsa opettajat vetoavat turvallisuuden sekä perusopetuksen maksuttomuuteen:

*”Tuohon vetoaa jotkut niiko opettajat silleen ettei edes välitunnille mittää härpäkkeitä vie ku voi sattua jotakin, niin se on niiku ihan turhauttavvaa että lähettään sille linjalle, ku aina voi sattua jotaki.” (TT-3)*

*”Samaten meillä talaviliikuntapäivät, niin ei sen takia osallistuta, että voi sattua jotakin ja sitten maksuton perusopetus niin ei voija velvottaa kettään maksamaan.” (TT-5)*

Viimeinen kohta liikunnallisen toimintakulttuurin vaikuttavana tekijänä oli yhteistyö. Analyysin perusteella luokittelimme sen yläkoulujen yhteistyöhön sekä oppilaiden osallisuuteen. Yksi opettaja näki, että yhteistyötä ala- ja yläkoulun välillä pitäisi saada enemmän. Hän toimi itse luokanopettajana ja liikuntaa opettavana opettajana ja hänen mukaansa yläkoulun “systeemiin” ei pystynyt niin paljoa vaikuttamaan. Toisen opettajan mielestä oppilaiden välille pitäisi saada enemmän yhteistyötä, joka mahdollistaisi liikkuvamman toimintakulttuurin.

*”Oon huomannu että nuo isommat oppilaat, yläkoulun oppilaat, ne kyllä innostuu niitten pienten kanssa sitte liikkumaan ku ne saa vähä niin ku opastaa.” (TT-14)*

Oppilaiden osallisuuden katsottiin olevan keskeinen vaikuttava tekijä liikunnallisemman toimintakulttuurin toteutumiselle. Oppilaat ideoivat toimintaa ja tavoitteena on, että toiminta saataisiin oppilaista lähteväksi. Yksi opettaja kommentoi, että hänen koulussaan muutama oppilas osallistuu ulkovälituntien suunnitteluun ja tavoitteena oli saada ulkovälitunnit toimimaan. Eräs opettaja puolestaan kommentoi, että heidän koulussaan oppilaiden osallisuus liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle tapahtuu välituntiliikuttajien avulla. Välituntiliikuttajat ideoivat ja toteuttavat toimintaa ja opettaja kommentoi välituntiliikuttajien olevan hyvin *“merkittävä porukka”* (TT-13). Sama opettaja kertoi, että välituntiliikuttajat myös auttavat valvovaa opettajaa sisävälitunneilla ja keräävät tarvittaessa välineitä pois. Hän toimi myös välituntiliikuttajien ohjaavana opettajana ja järjesti heille kokouksia muutaman kerran kuukaudessa. Sama opettaja jatkoi, että ilman välituntiliikuttajia ei olisi ollenkaan *“niinku tämmöstä* (liikunnallista toimintakulttuuria).” (TT-13).

*“Kaks ihanaa oppilasta mukana niin niitten kanssa otettiin tavoitteeksi, että oikein yritettäis miettiä miten me saatais se yläkoululaisten ulkovälkkä toimimaan”.* (TT-6)

*”Siellä (sisävälitunneilla) on tuutorit matkassa elikkä tarvittaessa ne auttavat siinä valvovaa opettajaa ja kerää välineitä ja muuta pois sieltä.”* (TT-13)

Oppilaiden osallisuutta on huomiota kouluissa kyselyillä, joihin oppilaat ovat vastanneet. Tällä tavalla jokainen oppilas on päässyt osallistumaan liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen. Erään opettajan koulussa oli järjestetty viime keväänä kysely, jossa oppilaat pääsivät esittämään toivomuksia liikuntavälitunneista. Oppilaiden vastauksissa lajit olivat vaihdelleet laidasta laitaan, mutta musiikin katsottiin olevan erittäin tärkeässä asemassa liikunnallisuuden lisäämisessä. Myös toisessa koulussa oppilaiden osallisuus otettiin huomioon kyselyn avulla, joka tapahtui webropolin kautta.

*“Tehtiin sellanen kysely ku meillä oli se ongelma, että sinne liikuntavälitunnille tuli pääasiassa se tietty porukka, jotka pelas tai heitti sitä korista nii me haluttiin sinne tavallaan lissää mukkaan ja tehtiin sellanen kysely, että mitä ne toivois että siellä olis”* (TT-13)

## 7 Pohdinta

Tämän luvun alussa käsittelemme tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Sen jälkeen tiivistämme tutkimuksen keskeiset tulokset.

### 7.1 Tutkimuksen etiikka ja luotettavuus

Tutkimusaiheen valinta on ensimmäinen eettinen näkökulma, jonka tutkija muodostaa tutkittavaan aiheeseen. Tutkimuskohteen valintaa määrittävät myös tavoitteet, ihmiskäsitys sekä arvolahtokohdat, jotka jokaisella tieteenalalla on erilaiset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129–130.) Tutkijoiden omat lähtökohdat ovat vaikutuksessa tutkimusaiheen valintaan. Tässä tutkimuksessa molemmat tutkijoista ovat liikunnasta kiinnostuneita henkilöitä, joilla on vahva liikunnallinen tausta elämässään. Tämä vaikuttaa tutkimuskohteen valintaan.

Yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin tunnusmerkki on johdonmukaisuus ja selkeä eteneminen. Tutkimuksen johdonmukaisuus ilmenee sisältöjen yhteensopivuudessa sekä monipuolisten ja laadukkaiden lähteiden käytöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140.) Tutkielmassa on käytetty sekä kotimaisia ja kansainvälisiä lähteitä ja pyritty hyödyntämään ajankohtaista tutkimustietoa.

Tässä tutkimuksessa tutkimusjoukkoon kuuluu 14 yläkoulunopettajaa. Tutkimusaineisto on kerätty saman paikkakunnan eri kouluilta. Tutkimustulokset eivät tällöin ole yleistettävissä. Tutkimusluvut on kerätty haastateltavilta ennen avoimen haastattelun alkua. Tutkimushaastattelut ovat vain tutkijoiden käytössä ja haastattelut on litteroitu suljetussa tilassa. Tutkimusaineisto, eli ryhmäkeskustelujen videot on litteroitu käyttäen yhdessä sovittua kaavaa. Yhdessä sovittu tapa litteroida tuo tutkimukselle luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavien anonymiteetti säilyy. Haastateltavien anonymiteetti on otettu hyvin huomioon, kun ainoastaan tutkija tietää litteroitua aineistoa lukiessa, kuka puhuu.

Tutkimuksen aineiston litterointia on helpottanut nauhoitetun äänen lisäksi video, josta pystyi tarkistamaan, kuka haastateltava on äänessä. Näin ollen meidän ei ole tarvinnut lähteä arvailemaan, kuka haastateltava puhuu. Tämä on vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen. Avoimessa ryhmäkeskustelussa voi olla ongelmana, että haastateltavat eivät pysy aiheessa. Tämä tekijä voi puolestaan vaikuttaa negatiivisesti tutkimuksen luotettavuuteen.

Koska emme itse olleet tutkimuksen haastattelihoita vaan aineisto on kerätty opettajien ryhmäkeskusteluista, emme ole pystyneet vaikuttamaan haastattelun etenemiseen. Tämä voi osaltaan myös vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, koska emme ole voineet keskeyttää keskustelua ja tehdä esimerkiksi tarkentavia kysymyksiä esille nousseisiin mielenkiintoisiin ja täsmennystä vaativiin ilmauksiin. Ryhmäkeskusteluissa on myös se ongelma, että sellaiset henkilöt, joilla olisi tutkimuksen kannalta oleellista ja tärkeää tietoa sanottavaan, voi jäädä toisten puhujien jalkoihin ja näin ollen ei saa sanottua asiaansa.

Tutkimuksen metodologiset valinnat on myös tehty vasta siinä vaiheessa, kun olemme alkaneet litteroimaan videonauhoitteita. Analyysitavaksi valikoitui sisällönanalyysi, mutta oikean tavan valitseminen vei aikaa ja syventymistä lukuisiin erilaisiin tutkimusmetodologisiin teoksiin. Vertailimme ja luimme erilaisia analyysitapoja. Mielestämme saimme valittua oikean analyysitavan, joka sopi tähän tutkimukseen. Teorialähtöinen ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopivat tähän tutkimukseen ja ne olivat perusteltuja valintoja. Aineiston analyysivaihe on myös pyritty kirjoittamaan auki mahdollisimman selkeästi, jotta lukijan on helppo nähdä, miten se on edennyt. Kaikki aineistolainaukset tässä tutkimuksessa on otettu suoraan litteroidusta tekstistä, eikä niitä ole muuteltu ollenkaan.

Tässä tutkimuksessa on noudatettu Tuomen (2007) mukaista mallia, jossa tutkimuksen eettisyyden perustan muodostaa ihmisoikeudet. Tähän tutkimukseen osallistuneet ovat olleet vapaaehtoisesti mukana ja he ovat tienneet mistä tutkimuksessa on kyse. Tutkimustiedot pidetään luottamuksellisina eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Tietoja ei myöskään käytetä mihinkään muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen. Osallistujat jäävät nimettömiksi, jolloin osallistuneiden identiteetti tai työpaikka ei paljastu. Tiedot on esitetty tässä tutkimuksessa niin, että osallistujien nimettömyys taataan jokaisessa tutkimuksen kohdassa. (Tuomi 2007, 145–146.)

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkijat ja tieteelliset asiantuntijat noudattavat tiedeyhteisön toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Tutkijan tulee noudattaa ja soveltaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia kriteerejä. Kriteereihin kuuluvat eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus tutkimuksen tuloksia julkistaessa. Hyvään käytäntöön kuuluu myös muiden tutkijoiden ja heidän saavutustensa huomioiminen asianmukaisella tavalla sekä tutkimuksen suunnittelu ja raportointi vaatimusten edellyttävällä tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151.) Tässä tutkimuksessa on toimittu eettisesti vastuullisesti ja toimittu edellä mainittujen toimintatapojen ja hyvien käytänteiden mukaisesti.

## 7.2 Johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten yläkouluissa toteutetaan oppituntien ulkopuolista liikuntaa ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Tutkimuksessa selvisi, että kouluilla järjestetään oppituntien ulkopuolisesta liikunnasta välituntiliikuntaa ja muuta oppituntien ulkopuolista ohjattua liikuntaa monipuolisesti. Välituntiliikuntaan oli selkeästi kiinnitetty huomiota kaikilla kouluilla ja yli puolella kouluista oli käytössä pakollinen ulkovälitunti. Fyysistä aktiivisuutta välitunneilla lisäsivät sisävälitunnit ja liikuntavälineiden saatavuus. Välituntiliikuttajien merkitys korostui liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä ja toiminta nähtiin tehokkaampana, jos välituntiliikuttajien toimintaa ohjattiin. Pelipöydät olivat selvästi suosittuja kouluilla, joissa niiden käyttö oli mahdollista. Kerhotoiminnan vähäisyys tuli selvästi esille opettajien kommenteista.

Tutkimuksen lähtökohtana oli vuonna 2017 julkaistu Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti, jossa ilmeni, että 15-vuotiaista nuorista vain 17 prosenttia saavutti liikuntasuosituksen mukaisen aktiivisuuden tason (Aira & Kämppi 2017, 2–17). Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää yläkoulujen käytänteitä oppituntien ulkopuolisen liikunnan toteuttamisesta ja jakaa konkreettisia ideoita muille yläkouluille. Olemme koonneet opettajien kommenteista ilmenneet käytänteet liitteeseen 3. Tämän lisäksi halusimme pohtia liikunnalliseen toimintakulttuuriin vaikuttavia tekijöitä yläkouluissa.

Yläkouluilla oli käytössä hyvin erilaisia käytänteitä liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen. Tutkimuksesta selvisi, että yhtä lukuun ottamatta kaikissa muissa kouluissa oli käytössä sisävälitunti, jolloin oli ohjattua tai vapaata liikuntaa. Sisävälitunnit olivat siis hyvin suosittuja. Tutkimuksessa selvisi, että sekä ohjattu että vapaa liikkuminen sisävälitunneilla oli saatu onnistumaan. Vapaa pelailu ja liikkuminen on hyvinvoinnin näkökulmasta hyvä asia, eikä oppilaiden liikkumista pitäisi rajata tiukoilla säännöillä (Ramstetter, Murray & Garner 2010). Tutkimuksesta kuitenkin ilmeni, että sisävälituntiliikunnan raja-alue johonkin lajiin osoittautui myös toimivaksi ja lisäsi liikkumista sisävälitunneilla.

Yläkouluissa haasteena ovat olleet ulkovälitunnit, sillä yläkoululaisista vain puolet menevät ulos välitunnin ajaksi ja 15 prosenttia suorittaa kevyttä liikuntaa ulkovälitunnin aikana (Kantoma 2018, 12–13; Rajala 2016, 46). Tutkimusjoukosta yksitoista opettajaa mainitsi, että heidän koulussaan oli käytössä ulkovälitunti. Kolmella muulla koululla ulkovälitunteja oli kokeiltu tai päätetty jättää kokonaan pois, koska se oli nähty haastavana eikä koululla ollut tarpeeksi keinoja pyörittää välituntitoimintaa toimivasti. Vaikka syksyllä 2017 järjestetyssä Ou-



lun yläkoulujen rehtoritapaamisessa Oulun alueen rehtorit olivat määritelleet yhteiseksi tavoitteeksi, että kaikissa yläkouluissa olisi ainakin yksi ulkovälitunti päivässä, ei se vielä toteudu kaikissa kouluissa. Samassa koulutuksessa rehtoreiden määrittelemiksi tavoitteiksi valikoituivat ulkovälitunnin lisäksi toiminnallisuuden lisääminen oppitunteihin ja välituntitoiminnan aktivoiminen.

Yläkoulujen tuleekin keskittyä vahvemmin ulkovälitunteihin. Välituntiliikuntaan vaikuttivat keskeisimmin koulun piha ja välineistö. Koulun pihan toiminnallisuus ja erilaiset peliareenat edistivät oppilaiden liikkumista. Yläkoulujen piha-alueita pitäisi kehittää toiminnallisemmiksi, jotta ne motivoisivat oppilaita liikkumaan ulkovälitunneilla. Tutkimuksessa huomattiin, että pelipöydät olivat suosittuja sisävälitunneilla, joten yhtenä ratkaisuna voisi olla pelipöytien siirtäminen ulos. Turpeisen ym. (2015) mukaan 57 prosenttia viidesluokkalaista pelasi pallopelejä välitunneilla, kun seitsemäsluokkalaisten osuus oli enää 19 prosenttia (Turpeinen ym. 2015, 60). Koulujen olisi siis hyvä panostaa pelialueisiin, jotta oppilaat innostuisivat pallopelien pelaamisesta myös yläkoulussa. Samalla yläkoulujen pitäisi investoida uusiin ja asianmukaisiin liikuntavälineisiin. Kouluilla voi olla käytössä liikuntavälinelainaamo, josta oppilaat saavat lainata välineitä välituntien ajaksi. Liikuntavälinelainaamo mahdollistaa sen, että välineet pysyvät tallessa ja hyvässä kunnossa. Lainaamosta voi olla vastuussa esimerkiksi välituntiliikuttajat.

Välituntiliikuttajien merkitys korostui opettajien kommenteista. Erään opettajan mielestä välituntiliikunnasta ei tulisi yhtään mitään ilman välituntiliikuttajia. Rajala ym. (2017) mukaan kuitenkin vain kolmannes yläkoulujen oppilaista osallistuu Liikkuva koulu -toiminnan järjestämiseen. Oppilaat ovat vielä hyödyntämätön voimavara. Välituntiliikuttajien kouluttaminen on yksi keino lisätä liikkumista ja osallisuutta (Kantomaa ym 2018, 13). Välituntiliikuttajien koulutukset lisäävät oppilaiden motivaatiota ja saavat heidät toimimaan aktiivisemmin. Liikkuva koulu -vastaavien rooli on tärkeä välituntiliikuttajien tukemisessa ja kannustamisessa, koska silloin välituntiliikuttajilla on keinoja saada mahdollisimman paljon oppilaita mukaan välituntiliikuntaan.

Mielestämme Liikkuva koulu -ohjaajilla tai tiimillä on suuri rooli liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiselle. Oppilaiden tulee saada ohjausta ja palautetta toiminnastaan. Oppilaat eivät pysty itsenäisesti suunnittelemaan liikkuvampaa koulupäivää, vaan tarvitsevat tietoa toiminnan toteuttamisen mahdollisuuksista. Osassa tutkimusjoukon kouluista oli tehty kyselyitä,

joilla haluttiin selvittää oppilaiden toiveita liikunnallisemman kouluarjen toteuttamiseen. Kyselyt ovat tärkeitä, jotta kaikkien oppilaiden ääni saadaan kuuluviin ja toimintaa voidaan kehittää niin, että vähän liikkuvat oppilaat saadaan mukaan koulupäivän aikaiseen liikuntaan.

Tutkimuksessa ilmeni liikuntakerhotoiminnan vähäisyys tutkimukseen osallistuneiden opettajien kouluissa. Ainoastaan yhdellä koululla oli jo olemassa olevaa kerhotoimintaa yläkoululaisille. Koulun kerhotoiminnan tehtävänä on lisätä harrastuneisuutta sekä oppilaiden vuorovaihtusmahdollisuuksia ja osallisuutta sekä arjen hallintaa ja turvallisuutta (Opetushallitus 2016, 42). Kantomaa ym. (2018, 12) tilannekatsauksessa mainitaan, että tavoitteena olisi, että jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus osallistua ainakin yhteen liikunnalliseen kerhoon. Tämä lisäisi koulujen oppituntien ulkopuolista fyysistä aktiivisuutta ja tähän koulujen pitäisi panostaa enemmän. Liikuntakerhoihin osallistumisella on myös katsottu olevan myönteisiä vaikutuksia oppilaiden työmuistiin sekä kognitiiviseen joustavuuteen (Cooper ym. 2012; Kamijo ym. 2011; Koutsandreou ym. 2016; Reed ym. 2010), mikä puolestaan parantaisi oppimistuloksia.

Yläkoulujen liikuntakerhotoiminnasta ja niiden toteutumisesta tarvitaankin vielä lisää tietoa. Yläkouluilla oli selkeästi haasteita järjestää ja toteuttaa liikuntakerhoja omilla kouluillaan. Yhdeksi syyksi liikuntakerhojen puuttumiseen voi olla rahoitus. Yksi yläkouluopettaja mainitsi puheessaan, että koululla oli rahoitusta kerhotoimintaan niin paljon kuin vain ehtisi pitämään, mutta esteeksi muodostui liikuntatilojen puute. Opettajien kommenteista ilmeni, että he järjestäisivät mielellään kerhotoimintaa kouluillaan, mutta sali oli varattu täyteen iltakäyttäjille. Eräs opettaja mainitsi, että heidän koulullaan ei ollut lainkaan kerhorahaa, mikä oli selvä syy sille, miksi kerhoja heidän koulullaan ei järjestetty.

Tämä on hyvin ristiriitaista Oulun kaupungin tavoitteeseen, jonka mukaan koulujen kerhotoimintaa tulisi kehittää siten, että niiden piiriin saadaan niitä lapsia ja nuoria, joilla esimerkiksi perheen tuen puuttuessa ei ole mahdollisuutta harrastaa liikuntaa säännöllisesti (Oulun kaupunki 2019). Kohti aktiivisempia koulupäiviä väliraportista selvisi, että 61 prosenttia kouluista haluaisi lisätä urheiluseurojen kerhotoimintaa (Aira & Kämppi, 2017, 15). Jos urheiluseurojen järjestämää liikuntaa järjestetään kouluilla, tulisi sen mielestämme olla maksutonta, jotta jokaisella oppilaalla olisi mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan ja näin ollen vakiinnuttaa liikunta osaksi iltapäivää.

On myös syytä miettiä, miten liikuntakerhotoimintaa mainostetaan yläkouluikäisille. Sana ”kerho” voi viitata siihen, että se on lapsellinen eikä tästä syystä motivoi yläkouluikäisiä. Kuten oli tutkittu, että urheiluseurat ovat monen nuoren liikuntainnostuksen herättäjä (Vanttaja ym.

2017, 84) tulisi liikuntakerhotoimintaa näin ollen markkinoida lajinomaisella nimellä unohtamalla jälkiliite ”kerho” pois nimestä. Näin liikuntakerhon nimi muistuttaa enemmän urheiluseuran tapaista toimintaa. Esimerkiksi jalkapallokerhon voisi nimetä football academy tai taekwondokerhon kamppailuklubi. Houkuttelevamman nimen lisäksi kerhotoiminnan onnistuminen vaatii rahoituksen, oppilaiden osallisuutta sekä koulun tilojen käyttämisen heti koulupäivien jälkeen.

Pitkäjänteisyys ja sitoutuminen olivat tärkeimpiä tekijöitä liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisessa. Yläkouluopettajien keskustelusta selvisi, että Liikkuva koulu -toimintaa oli aluksi vaikea järjestää, mutta rutiinien muodostuessa toiminnan suunnittelu ja toteutus helpotuivat. Opettajien sitoutuminen nähtiin tärkeänä ja Asanti (2013, 623) korostaakin, että koulupäivän saamisessa liikunnallisemmaksi tärkeintä on liikuntaan kannustava ilmapiiri ja opettajien ymmärrys asian tärkeydestä. Muutamalla yläkoululla oli selvästi puutteita kaikkien opettajien sitoutumisessa ja esimerkiksi tämän seurauksena ulkovälitunneista oli luovuttu. Rehtorin liikuntamyönteisyydellä oli huomattava vaikutus koulujen liikunnalliseen toimintakulttuuriin ja opettajat uskalsivat toteuttaa erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja rehtorin tukiessa toimintaa.

Jatkotutkimusaihe voisi olla tutkimuksessa ilmennyt liikuntakerhojen vähäinen määrä yläkouluissa. Tätä voisi tutkia vielä enemmän ja selvittää, mikä mahdollistaa liikuntakerhojen pitämisen yläkouluissa ja mitkä ovat keskeisiä haasteita niiden toteutumiselle. Toisaalta myös Liikkuva koulu -vastaavan tai tiimin toimintaa olisi mielenkiintoista tutkia lisää ja selvittää kuinka hyvin se toimii tällä hetkellä yläkouluissa ja saavatko välitunti liikuttajat tarpeeksi ohjausta liikunnallisemman koulupäivän toteuttamiseen.

## Lähteet

- Alastalo, M. (1997). Johdanto. Teoksessa haastattelupuheesta tutkijan valintaan. Kolme kertomusta laadullisesta yleisötutkimuksesta. Helsingin yliopisto. Viestinnän laitos. Julkaisuja, 1–2
- Aira, A., Kämppi, K. (2017). Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 26. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu: 4.10.2018. Saatavilla: [https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_24-10-2017\\_web\\_1.pdf](https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf)
- Asanti, R. (2013). Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 620–636). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Bunketorp Käll, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T., & Nilsson, M. (2015). Effects of a curricular physical activity intervention on children's school performance, wellness, and brain development. *Journal of School Health*, 85(10), 704-713.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 239–252.
- Caterino, M.C. & Polak, E.D. (1999). Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Perceptual and motor skills*, 89(1), 245–248.
- Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M., Knecht, A., Pontifex, M. B. & Castelli, D. M. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: a randomized controlled intervention. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 72.
- Chang, Y. K., Tsai, Y. J., Chen, T. T., & Hung, T. M. (2013). The impacts of coordinative exercise on executive function in kindergarten children: an ERP study. *Experimental Brain Research*, 225(2), 187–196.
- Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(8), 1515–1519.

- Cooper, S. B., Bandelow, S., Nute, M. L., Morris, J. G., & Nevill, M. E. (2012). The effects of a mid-morning bout of exercise on adolescents' cognitive function. *Mental Health and Physical Activity*, 5(2), 183–190.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, J. E., Austin, B. P., Miller, P. H. & Yanasak, N. E. ym. (2011). Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: a randomized, controlled trial. *Health Psychology*, 30(1), 91.
- Drollette, E. S., Scudder, M. R., Raine, L. B., Moore, R. D., Saliba, B. J. & Pontifex, M. B. ym. (2014). Acute exercise facilitates brain function and cognition in children who need it most: an ERP study of individual differences in inhibitory control capacity. *Developmental cognitive neuroscience*, 7, 53–64.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Evans, J. & Pellegrini, A. (1997). Surplus Energy Theory: an enduring but inadequate justification for school break-time. *Educational Review*, 49(3), 229–236.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18. (2008). Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Viitattu 15.3.2019. Saatavilla: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- Grönfors, M. & Vilkkä, H. (2011). *Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät*. Hämeenlinna: SoFia-Sosiologi-Filosofiapu, Vilkkä. Lainattu 24.4.2019. Saatavilla: [http://vilkka.fi/books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf)
- Haapala, E. A., Poikkeus, A. M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, P. H. & Lindi, V. ym. (2014). Associations of motor and cardiovascular performance with academic skills in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 1016–1024.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H. & Kankaanpää, A. ym. (2014a). Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14(1), 1114.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H. & Lintunen, T. ym. (2014b). Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health education research*. 29(5), 840–852.
- Hasu, E. (2018). Alakoulun ja yläkoulun opettajien koettu osaaminen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto, Oulu.
- Helakorpi, S. (2005). *Kohti verkostoituvaa ja verkottuvaa koulutusta*. Ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 9. Hämeenlinna: Ammattikorkeakoulu.

- Hesse-Biber, S. N. & Leavy, P. (2011). *The practice of qualitative research*. Los Angeles, Calif.: SAGE.
- Hill, L., Williams, J. H., Aucott, L., Milne, J., Thomson, J., Greig, J., Munro, V. & Mon Williams, M. (2010). Exercising attention within the classroom. *Developmental medicine & child neurology*, 52(10), 929–934.
- Hill, L. J. B., Williams, J. H. G., Aucott, L., Thomson, J. & Mon-Williams, M. (2011). How does exercise benefit performance on cognitive tests in primary-school pupils? *Developmental Medicine and Child Neurology*, 53(7), 630–635.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., Khan, N. A., Raine, L. B. & Scudder, M. R. (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*, 134(4), 1063–1071.
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044–1054.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Huhtiniemi, M. (2017). Move! - pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), 2017. *Liikuntapedagogiikka* (s. 367–387). Jyväskylä: PS-Kustannus
- Huotari, P. (2012). Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – A 25-year secular trend and follow-up study. *LIKES – Research Reports on Sport and Health*, 255.
- Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. (2012). Viitattu 5.4.2019. Saatavilla: [https://www.likes.fi/filebank/2664-LK\\_ideoita-esite.pdf](https://www.likes.fi/filebank/2664-LK_ideoita-esite.pdf)
- Jaakkola, T. (2012). Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola, & K. Nyyssölä. (toim.), *Aivot ja oppiminen. Koulunkäynti ja oppiminen neuro- ja kognitiotieteellisessä tutkimuksessa* (s.53-63). Tilannekatsaus helmikuu 2012. Muistiot 2012:1. Helsinki: Opetushallitus.
- Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S., & Liukkonen, J. (2015). The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of sports sciences*, 33(16), 1719–1729.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 12–21). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Janssen, M., Chinapaw, M. J. M., Rauh, S. P., Toussaint, H. M., Van Mechelen, W., & Verhaegen, E. A. L. M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental health and physical activity*, 7(3), 129–134.
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 170–184). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kamijo, K., Pontifex, M. B., O’Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C. T. & Castelli, D. M. ym. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in pre-adolescent children. *Developmental science*, 14(5), 1046–1058.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen*. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset 2018:1.
- Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., & Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 998–1005.
- Kautiainen, S., Koljonen, S., Takkinen, H.-M., Pahkala, K., Dunkel, L. & Eriksson, J. ym. (2010). Leikki-ikäisten ylipainoisuus ja lihavuus. *Suomen Lääkärilehti* 34, 2675–2683.
- Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 74 – 88). Juva: PS-Kustannus
- Kokko, S. & Martin, L. (2019). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu: 15.3.2019. Saatavilla: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\\_LIITU-raportti\\_web\\_final\\_30.1.2019.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN_LIITU-raportti_web_final_30.1.2019.pdf)
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (2016). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 16.4.2019. Saatavilla: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)
- Koskela, S., & Tuokko, L. (2018). Kahden yläkoulun toimintakulttuuriin sisältyvät keinot lisätä oppilaiden liikuntaa ja liikuntamotivaatiota osana kouluhyvinvointia. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

- Koululiikuntaliitto (2019). Tapahtumat. Lainattu 1.4.2019. Saatavilla: <https://www.kll.fi/koululaiset/tapahtumakalenteri>
- Koutsandr  ou, F., Wegner, M., Niemann, C., & Budde, H. (2016). Effects of motor versus cardiovascular exercise training on children's working memory. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1144–1152.
- Kumpulainen, S., Avela, J., Gruber, M., Bergmann, J., Voigt, M., Linnamo, V., & Mrachacz-Kersting, N. (2015). Differential modulation of motor cortex plasticity in skill-and endurance-trained athletes. *European journal of applied physiology*, 115(5), 1107–1115.
- Kämppi, K., Tammelin, T., Inkinen, V. & Laine, K. (2017). Kysely koulujen henkilökunnalle. Liite teoksessa Aira, A & Kämppi, K. (toim.), *Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulu-päiviä*. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Helsinki: Opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 27.3.2019. Saatavilla: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liite\\_2\\_liikkuva\\_koulu\\_-\\_kysely\\_koulujen\\_henkilokunnalle\\_kevat\\_2017.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liite_2_liikkuva_koulu_-_kysely_koulujen_henkilokunnalle_kevat_2017.pdf)
- Laakso, L. (2007a). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 16–24). Helsinki: WSOY.
- Laakso, L. (2007b). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi - liikuntakasvatuksen yhteinen missio. *Liikunta & Tiede*, 44, 4–7.
- Laakso, L., Nupponen, H., & Telema, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 42–63). Helsinki: WSOY.
- Lahtinen, V., & Lehto, J. (2017). Liikunta osana viihtyisää koulupäivää: ylakoululaisten liikuminen välitunneilla ja kokemuksia kouluviihtyvyydest  . Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Laine, K., Blom, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Hakonen, H. & Havas, E. ym. (2011). Liikkuva koulu-hankkeen väliraportti. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 245. Jyväskylä: LIKES.
- Launonen, L., & Pulkkinen, L. (2004). *Koulu kasvuyhteisönä: kohti uutta toimintakulttuuria*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lichtman, M. (2013). Qualitative research in education. A user's guide. SAGE Publications.
- LIKES-tutkimuskeskus 2016. Liikkuvan koulun nykytilan arvioinnin tulokset 31.12.2016.
- Liukkonen, J. (2009). Liikuntakasvatuksen haasteena: Kasvaminen liikuntaan ja kasvaminen liikunnan avulla. *Liikunta & Tiede*, 46, 34–36.



- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. (2019). Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystietoisuuteen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 130–142. Viitattu 11.4.2019. Saatavilla: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN\\_LIITU-raportti\\_180319\\_Verkkojulkaisu\\_Pieni.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/651/VLN_LIITU-raportti_180319_Verkkojulkaisu_Pieni.pdf)
- Metsämuuronen, J. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 2*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 612–625). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. ja Sääkslahti A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 236–258). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus (2004). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy
- Opetushallitus (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Next Print Oy.
- Opetushallitus (2018). *Faktaa Express 1A/2018 - Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta*. Lainattu: 13.9.2018. Saatavilla: [https://www.oph.fi/download/189127\\_FaktaaExpress\\_1A\\_2018.pdf](https://www.oph.fi/download/189127_FaktaaExpress_1A_2018.pdf)
- Oulun kaupunki (2019). Kerhot. Lainattu 13.4.2019. Saatavilla: <https://www.ouka.fi/oulu/koulutus-ja-opiskelu/kerhot>
- Parrish, A-M., Iverson, D., Russell, K. & Yeatman, H. (2009). Observing childrens's playground activity levels at Illawarra primary schools using CAST. *Journal of Physical Activity & Health* 6, 589–596.
- Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., & Bellucci, M. (2009). Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of acute exercise on free-recall memory. *Mental Health and Physical Activity*, 2(1), 16–22.
- Pietilä, A. (2004). Koulun kerhotoiminta. Teoksessa Pietilä, A. (toim.), *Kerhotoiminta - näkökulmia koulun kerhojen kehittämiseen*. Viitattu: 11.3.2019. Saatavilla: [https://www.edu.fi/download/123007\\_toiminta2004.pdf](https://www.edu.fi/download/123007_toiminta2004.pdf)
- Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. (2019). Viitattu 4.4.2019. Saatavilla: <http://www.popli.fi/>

- Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2016). Koulupäivän aikainen liikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisu 2016:4, 46–48. Lainattu 10.4.2019. Saatavilla: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T & Laine, K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70.
- Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V. & Laine, K. (2017). *Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen*. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä: LIKES -tutkimuskeskus.
- Ramstetter, C., Murray, R. & Garner, A.S. (2010). The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health* 11, 517–526.
- Ratkaisujen Suomi. (2015). Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015.
- Reed, J. A., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S. P., Gross, V. P., & Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 343–351.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2009). Menetelmäopetuksen tietovaranto Kvalimotv. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere: Kvalimotv
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. (2015). Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (s. 180–190). Juva: PS-Kustannus
- Siekinen, K. (2016). Personal Trainer-toimintamalli Liikkuvassa koulussa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu* 2013:10. Viitattu: 15.3.2019. Saatavilla: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013\\_10\\_Muutosta\\_liikkeella\\_verkko.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf)
- Suomen olympiakomitea. (2018). Opas kerho- ja harrastustoiminnan käynnistämiseen kouluissa 2018. Viitattu: 12.10.2018. Saatavilla: [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/03/kerho\\_kayntiin-opas\\_2018\\_olympiakomitea.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/03/kerho_kayntiin-opas_2018_olympiakomitea.pdf)

- Syväoja, H., Kallio, J., Hakonen, H., Oksanen, H., Joensuu, L. & Tammelin, T. (2015). Hyvät tulokset fyysisen toimintakyvyn Move! -mittauksissa ovat yhteydessä hyvään koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede*, 52, 98–99.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälto, K. ja Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus - lokakuu 2012*. Lainattu: 13.9.2018. Saatavilla: [http://www.opph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.opph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf)
- Syrjälä, L. & Numminen, M. (1988). *Tapaustutkimus kasvatustieteessä: Case study in research on education*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Sääkslahti, A. (2012). Liikunnanopetuksen perusteet 3-4-luokille. Teoksessa A. Sääkslahti, J. Hakamäki, E. Holopainen, T. Laakso, H. Lemmetty, S. Luukkonen, P. Sirke & J. Puttonen (toim.), *Kirja liikunnasta* (s. 5–18). Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Luukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 54–67). Jyväskylä: PS-kustannus
- Tammelin, T. H., Aira, A., Hakamäki, M., Husu, P., Kallio, J. & Kokko, S. ym. (2016). Results From Finland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(11 Suppl 2), 157–164.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. (2015). Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus
- Tammelin, T., Laine, K., & Turpeinen, S. (2012). Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, 261.
- Team Rynkeby – God Morgon Koulujuoksu (2019). Lainattu 4.4.2019. Saatavilla: <https://www.team-ryneby.fi/koulujuoksu.aspx>
- Tuloskortti (2016). Lasten ja Nuorten liikunta Suomessa. 2016. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 318.
- Tuomi, J. (2007). Tutki ja lue: Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. (2015). Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2015:2, 57–63. Lainattu: 11.4.2019. Saatavilla: [http://www.liikunta-neuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikunta-neuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)

- Van der Niet, A.G. ym., (2016). Effects of a Cognitively Demanding Aerobic Intervention during Recess on Children's Physical Fitness and Executive Functioning. *Pediatric Exercise Science*, 28(1), 64–70
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry.
- Varto, J. (2005). Laadullisen tutkimuksen metodologia. Lainattu 24.4.2019. Saatavilla: [http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf)
- Virtala, H. & Åbacka, K. (2016). Peruskoulun ulkoliikuntaolosuhteiden nykytilan kartoitus. Valtakunnallinen selvitys 2016. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Lapin ammattikorkeakoulu, Terveiden edistäminen, Viitattu 9.10.2018. Saatavilla: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119473/Opinnaytetyo\\_Virtala%20%20Abacka.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119473/Opinnaytetyo_Virtala%20%20Abacka.pdf?sequence=1)
- Vuori, I. (2012). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede* (s.145–162). Vantaa: Hansaprint Oy.
- Vuori, I. (2012). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.), *Liikuntalääketiede* (s.16 –27). Vantaa: Hansaprint Oy.
- Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Ikonen, J., Laitinen, K. & Manninen, M. ym. (2018). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2017. Tilastoraportti. Viitattu: 25.4.2019. Saatavilla: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136367/Peruskoulut\\_Tilastoraportti\\_2018\\_final\\_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136367/Peruskoulut_Tilastoraportti_2018_final_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- World Health Organization (2018). Physical activity. Vitattu 26.3.2019. Saatavilla: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## Liite 1 Kehittämistehtävä B

# Kehittämistehtävä B

Tavoite: Yhteiset suuntaviivat koko koulun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämiseksi

1. Tänään:
  - **Keskustelua:** Millaisia ajatuksia alustus herätti suhteessa koulumme toimintakulttuuriin?
  - **Pohtikaa yhdessä:** Oulun yläkoulujen rehtorit halusivat sitoutua, että kaikissa yläkouluissa on vähintään yksi ulkovoimatunti päivässä.
    - Miten ulkovoimatunti toteutetaan koulussamme?
    - Miten siitä tehdään houkutteleva, liikkumisen mahdollistava?
    - Miten oppilaat osallistetaan?
    - Miten sisävoimatuntien tila- ja välineratkaistuilla lisätään liikkumista koulussamme?
  - **Sopikaa:** Miten toimenpiteissä edetään? Millä aikataululla? Miten vastuu kehittämistehtävän aikataulusta jaetaan?
2. Viikkoon 5 mennessä: Yksi TT-ryhmän opettaja dokumentoi kehittämistehtävän toteutuksen koulussanne ja edustaa koulua oppiaineryhmäkohtaisessa tapaamisessa.
3. Viikolla 6: Vastuuopettajat kokoontuvat oppiaineryhmittäin 3h tapaamiseen, jossa esittävät toteutukset kootusti muiden yläkoulujen vastuuopettajille.

## Liite 2 Tutkimuslupa

### TUTKIMUSLUPA

Ajankohta 5.-8.2.2018

Tutkimuslupa koskee Oulun yliopiston ja Oulun kaupungin yläkoulujen aktiivinen toimintakulttuuri –koulutuksessa tapahtuvaa dokumentointia kuvin tai videolla. Tutkimuksen kohteena ovat aineenopettajien ja luokanopettajien kokemukset toiminnallisista opetusmenetelmistä, istumisen tauottamisesta ja oppituntien ulkopuolisen toiminnan aktivoinnista. Taltioitavaa materiaalia käytetään koulutuksen tutkimuksessa ja tutkimuksen raportoinnin tukena. Aineistoa käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä osallistujien tunnistetietoja käytetä raportoinnissa.

Osallistumisenne tutkimukseen antaa arvokasta tietoa liikettä hyödyntävistä toiminnallisista työtapoista opetuksessa, istumisen tauottamisesta sekä koko koulun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisestä.

### Yhteistyöstä kiittäen

Susanna Takalo, Oulun yliopisto, p.

Niina Loukkola, Oulun yliopisto, p.

Tutkimuslupa

Kerättyä aineistoa saa käyttää tutkimustarkoitukseen.

Pvm	Paikka	Allekirjoitus
_____	_____	_____
		Nimen selvennys _____

### Liite 3 Yläkoulujen käytänteitä oppituntien ulkopuoliseen liikuntaan

VÄLITUNNIT
<p>Sisävälitunti salissa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruokavälitunti salissa</li> <li>- Opettajat valvomassa (valvontavastuun jakaminen yhdessä kouluhenkilökunnan kanssa)</li> <li>- Välituntiliikuttajien hyödyntäminen toiminnan suunnittelussa ja ojauksessa</li> <li>- Koulun kuntosalin hyödyntäminen</li> </ul>
<p>Lajivälitunti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salissa tai pihalla</li> <li>- Välitunnilla pelataan valittua lajia (esim. salibandy, lentopallo, koripallo, futsal, jalkapallo, pesäpallo)</li> <li>- Turnausmuotoinen (esim. viikon mittainen välituntiturnaus tietyn lajin parissa)</li> </ul>
<p>Ulkovälitunti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yksi pitkä pakollinen ulkovälitunti</li> <li>- Kaksi lyhyttä pakollista ulkovälituntia</li> </ul>
<p>Välituntiliikuttajat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Järjestävät välituntitoimintaa</li> <li>- Suunnittelu yhdessä opettajien kanssa</li> <li>- Välituntilainaanomista huolehtiminen</li> <li>- Opettajan kanssa jaetaan välituntiliikuttajien vastuupäivät välituntilainaanomisen huolehtimisesta sekä välituntiliikunnan vetämisestä</li> </ul>
<p>Liikuntavälinelainaamo/kori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikuntavälinelainaamo opettajan tai välituntiliikuttajien vastuulla</li> <li>- Lainaaminen esim. joka luokalla tietty määrä pyykkipoikia, joita vastaan saa lainata jonkun välineen</li> <li>- Liikuntavälinekori pihalla vapaassa käytössä</li> </ul>
<p>Pelipöydät</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pingispöytä, biljardipöytä ja/tai pöytäfutis käytössä sisävälitunnilla</li> <li>- Koulun mailat välinelainaamo systeemillä tai omat mailat</li> <li>- Esim. pingispallojen ostaminen koululta vahtimestarin kopilta (50snt/kpl)</li> </ul>

LIIKUNTAKERHOT
<p>Opettajien järjestämät liikuntakerhot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppilaiden mielenkiinnon mukaan (oppilaat mukaan suunnitteluun)</li> <li>- Tilan järjestäminen koulun saliin tai koulun lähellä olevaan rakennukseen</li> </ul>
<p>Ulkopuolisen tahon järjestämät liikuntakerhot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppilaiden mielenkiinnon huomioiminen</li> <li>- Tila ja aikataulu oppilaille sopivaksi (lähellä ja koulupäivän jälkeen)</li> <li>- Maksuttomuus</li> </ul>

MUU KOULUPÄIVÄN AIKAINEN OHJATTU LIIKUNTA	
Tempaukset ja haasteet	<b>Liikuntahaasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leuanvetohaaste, hyppynaruhaaste, lankkuhaaste tms. (harjoitellaan välitunneilla ja varsinainen kisa suoritetaan esim. liikuntatunneilla, jolloin mitataan oppilaiden tulokset)</li> <li>- Oppilaat vs. opettajat haaste</li> <li>- Pyörällä kouluun tempaus</li> </ul>
	<b>Teemahaasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ystävänäpäivän haaste</li> <li>- Jouluhaaste (liikunnallinen joulukalenteri)</li> <li>- Suomi 100 juoksuhaaste, Suomi 100 pyramidihaaste</li> </ul>
	<b>Kuukauden liikuntahaasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Joka kuukausi jokin tema, esim. rentoutus ja sen ympärille rakennettu jokin tietty haaste</li> </ul>
	<b>Luokkien väliset haasteet</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haasta naapuriluokka liikkumaan (esim. monta kyykkyhyppyä jaksetaan luokkana tehdä)</li> <li>- Ulk välituntihaaste (mikä luokka osallistuu eniten)</li> <li>- Luokkien väliset lajihaasteet (esim. sisä välitunnilla koripallohaaste: mikä luokka saa eniten koreja)</li> </ul>
Liikuntapäivät	<b>Syysliikuntapäivä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marjaretki</li> <li>- Toiminnallinen liikuntatapahtuma (erilaisia liikunnallisia rasteja pihalla ja sisällä)</li> <li>- Yleisurheilupäivä</li> </ul>
	<b>Talviliikuntapäivä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laskettelu</li> <li>- Hiihtoretkeä</li> <li>- Koululla aktiivinen liikuntapäivä</li> <li>- Keilaus tai muu urheiluaktiviteetti</li> </ul>
	<b>Ryhmäytymispäivät</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7.-luokkalaisten liikunnallinen ryhmäytymispäivä</li> <li>- 9.-luokkalaisten liikunnalliset läksiäiset</li> </ul>
	<b>Teemapäivät</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Itsenäisyyspäivän ja ystävänäpäivän tanssit</li> <li>- Ystävänäpäivän toiminnalliset pelit ja leikit</li> </ul>
Turnaukset ja tapahtumat	<b>Koulujen väliset turnaukset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eri lajien turnaukset (esim. salibandy, jalkapallo, pesäpallo, koripallo, kaukalo-pallo, ringette)</li> </ul>
	<b>Koulussa tapahtuvat turnaukset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luokkien väliset turnaukset</li> <li>- Oppilaiden muodostamat joukkueet</li> <li>- Opettajat vs. oppilaat turnaukset</li> </ul>
	<b>Valtakunnalliset tapahtumat</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Power Mover tanssikisa (KLL)</li> <li>- Let's Bowl! -keilakisa (KLL)</li> <li>- Vesisankarit (KLL)</li> <li>- Taisto School Power (Nuori Suomi ry.)</li> <li>- !NTO (PopLi)</li> <li>- Team Rynkeby – God Morgon Koulujuoksu</li> </ul>
Hyötyliikunta	<b>Kävely tai pyöräily koulupäivän aikaisiin tapahtumiin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lainapyöriä kouluille (esim. kierrätyskeskuksista saa halvalla hyväkuntoisia käytettyjä pyöriä)</li> </ul>